ОЛЕГ

ЛАМЫКИН

ЭТА ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ

ЖИЗНЬ

Полная система питания
и очищения организма

Система Жим Лам

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга о древней тибетской системе исцеляющего питания и очищения организма «Жим Лам».

А еще о том, как сохранить мир внутри и вокруг себя.

- Олег Ламыкин
- Благодарности
- Предисловие
- Вступление
- Глава 1 Синица в руках против утки под кроватью
- 1.1. Я ж тебя побежду!
- 1.2. Долг, который «неплатежом» страшен
- 1.3. От истоков до протоков
- 1.4. Здравствуй, Магомет! Это я пришла – Гора
- Глава 2 Фатум или судьба?
- 2.1. Предложение, подкупающее своей новизной
- 2.2. Подумать только… а еще «как» и «сколько»
- 2.3. «Не бери в голову»… что не нужно. А что нужно?
- 2.4. Долгий разговор с короткого вопроса
- 2.5. Время лечит, но можно это сделать быстрее
- 2.6. Жуют же люди!
- Глава 3 Оставайтесь с нами
- 3.1. Ничего, что оторвало, лишь бы не было войны
- 3.2. Всяк хромает на свою ногу
- 3.3. Вода – тоже еда
- 3.4. А «завтра» все равно наступит
- 3.5. Следствие ведут «Чудаки»
- 3.6. Секреты и советы, взятые с собой

- 3.7. Жить труднее, чем кажется на первый взгляд
- 3.8. Может так быть, что его не быть
- 3.9. Рукой подать
- 3.10. Всего ничего
- Глава 4 Время жить
- 4.1. Пост сдал, а я его принял
- 4.2. Кто хорошей пище рад, получает Акхлаат
- 4.3. Охота на охотника
- 4.4. Министру своих собственных внутренних дел
- 4.5. Все, как есть… и пить
- Made in Кухня (хорошие рецепты и полезные советы)
- Послесловие

Олег Ламыкин
Эта вкусная и полезная жизнь. Полная система питания и очищения организма

Посвящается моей возлюбленной жене, которая самоотверженно хранит меня и вдохновляет все эти годы.

Благодарности

Приношу искреннюю и глубокую благодарность всем, кто помогал мне в создании книги, практиковал вместе со мной систему саморазвития «Жим Лам», Прежде всего, особая благодарность моим дорогим Наставникам: Мирзакариму Санакуловичу Норбекову, Зайнуллахану Хашимхан оглы Хаджиеву, Учителю Али Бабе, всем Наставникам школы «Жим Лам» и суфийским Мастерам, поделившимся своими знаниями со мной.

Предисловие

Чтобы не вносить в жизнь людей, которых я уважаю, лишнего беспокойства, названия мест и имена участников событий в книге изменены.

Мои Наставники не ставят передо мной задачу привлечь внимание читателей к какому-то конкретному месту или человеку как спасителю или панацее от всех проблем. Задача моих книг – разбудить в людях желание саморазвития, исцеления себя и своих близких, а также построения счастливой жизни в согласии с Законами Природы.

Главное – это ЗНАТЬ, КАК развивать себя телесно, душевно и духовно, беря образ Учителей в качестве живого примера.

Короче говоря, цель не в том, чтобы у Учителей возле дома постоянно собиралась огромная очередь страждущих. А в том, чтобы мы стремились быть такими, как Они – сильными и добрыми. Смогли быть достойными Их внимания и общения, настоящими друзьями друг другу.

Ведь когда-то и Учителя проходили тем же путем, по которому теперь двигаемся мы: от болезней и жизненной неразберихи к Гармонии и Сверхчеловеческой Мощи.

Однажды в жизни каждого стремящегося обязательно наступает миг, когда он, напрягая всю свою волю, делает первые, пусть даже самые неуверенные шаги по дороге развития себя. Тогда и ответ приходит, ни секунды не медля. Человек получает энергию, знания и Наставническую поддержку. Ведь чистые души верят людям с сильной волей и свободной душой.

В древнем трактате говорится: «Когда ученик готов – приходит Наставник».

Вступление

Взялся я за книгу не потому, что у меня появилось много свободного времени – нет. Добросовестные авторы никогда не пишут «от нечего делать» или от прилива графомании. Дело в том, что людей, желающих навести порядок в своем теле и в своей жизни, слава Богу, с каждым днем все больше. Поэтому индивидуально обучать и даже читать лекции уже не успеваю.

Теперь, когда по системе «Жим Лам» проводятся регулярные занятия в центрах по всему миру и вышли в свет книги: «Школа лентяев», описывающая первую ступень «Медные ворота» и раскрывающая некоторые мировоззренческие вопросы, и «Аркан для бешеной селедки», посвященная второму уровню «Серебряные ворота», мы с Наставником решили выпустить в свет этот труд.

В мире сложилась острая необходимость в знаниях данного направления. Эта книга дает всем желающим представление о том, как практически ежедневно применять систему исцеляющего питания организма по древней методике «Жим Лам». Она обучает использованию тех простых способов сохранения здоровья, которыми пользовались мудрецы и целители древности для самого нужного ***дела*** – питания своего собственного ***тела*** .

Вот такая получилась рифма.

Вот и предлагаю вам этот труд, в качестве практического пособия.

Здесь, как и во всех моих книгах, предложен вашему вниманию текст четырьмя уровнями смысла, для более интенсивного включения читателя в процесс практики. Поэтому утверждаю: для того чтобы система стала вашей хорошей помощницей, один раз прочесть текст недостаточно.

Вдумчивому читателю, решившему практически использовать эти знания, советую изучить изложенный материал минимум четыре раза. Сделайте это внимательно, не спеша, с пометками и закладками – не пожалеете! Положительные результаты получите ***сразу, как только начнете применять систему.*** *А ведь именно практический результат наша цель.*

В тексте дается:

– описание событий, того периода, в котором происходила передача знаний от Учителя к ученику, несколько слов о деятельности Наставников – Мастеров;

– есть описание правил и законов приема пищи, по которым вы самостоятельно построите собственную уникальную индивидуальную систему питания;

– имеются и упражнения – формы для исцеления органов ЖКТ

и объяснения к ним и некоторые целительские практики;

– еще я с радостью делюсь рецептами из семейной кулинарной книги;

– и в тексте также есть притчи, анекдоты и рисунки, которые, надеюсь, тоже помогут разъяснить сложные моменты.

И главное, как говорят все Наставники всех времен и народов, причем автор с ними полностью согласен:

«Не надо просто читать и слушать, действуйте! Применяйте на практике, внедряйте в свою жизнь прямо сейчас, двигайтесь, бегите, ползите по пути развития СЕБЯ, боритесь за свое здоровье, используйте каждую Возможность! Пожалуйста – действуйте!»

А будут вопросы – встретимся.

Глава 1 Синица в руках против утки под кроватью

1.1. Я ж тебя побежду!

Живем мы хорошо, все у нас хорошо…
что вам еще от нас надо!

Разговор по телефону с дальними родственниками.

«Этот обед мне по вкусу и по моим зубам»

Встреча друзей в преддверии Нового года и в предвкушении праздничного пира

Наша семья очень любит принимать гостей. Мы просто обожаем делать подарки и всегда что-то придумываем для веселья на празднике. Может быть, поэтому 31 декабря в моей квартире собралось десятка полтора друзей.

Пока я встречал да рассаживал, моя жена, как хозяйка дома, вместе с тремя своими подругами заканчивала приготовление к праздничному застолью. Женщины то и дело перемещалась с кухни в гостиную, неся в руках очередной гастрономический шедевр, а взгляды собравшихся заинтересованно сопровождали их.

Вот, как обычно в такой обстановке, когда гости голодные, а с

кухни распространяются призывные запахи, разговоры «о том о сем» скоро закончились, и на первый план вышла тема про здоровье и еду.

Люди у нас грамотные, читают много, а забота о здоровье и внешности становится с годами все более важным делом. Поэтому началась жаркая дискуссия о еде, здоровье и красоте. Я услышал с десяток принципиально новых диет и не меньшее количество рецептов народной медицины, а также познакомился с личным мнением товарищей. Единого взгляда на проблему, конечно, не было. Спорящие придерживались порой совершенно противоположных мнений.

Вот, к примеру, одни утверждали: «Надо есть только один вид пищи – пусть это будет вареный картофель. Остальное организм сам выработает». Другие наоборот: «Ешь все, что есть, и никакого вреда или пользы здесь не будет. Вон животные – никаких тебе систем, а здоровее нас с вами».

Часто подобные разговоры возникают в нашей жизни, но прогресса и «системного подхода» нет, и здоровья у людей не прибавляется. Так и в этот раз: смотрю – споры дошли почти до ссоры. Ну «это уж совсем ни в какие ворота…», да еще в канун праздника.

Я встал и поднял руку, чтобы привлечь внимание. Все присутствующие уважали меня как хозяина этого гостеприимного дома и, конечно, считали авторитетом в обсуждаемом вопросе. Ведь большинство из них проходили у меня курс лечения и получали консультации по вопросам сохранения здоровья. Еще бы – профессор и всевозможные звания имеет, и изобретения, и медали всякие… в общем, как-то сразу установилась тишина.

Воспользовавшись случаем, я решил поставить окончательную жирную точку в этих бесконечных дискуссиях о правильном питании.

– Ну все, хватит! Я уже мозоль на языке натер от постоянных уговоров да споров с вами о важности правильного питания! А вы по-прежнему твердите: «Ты нам про болезни и лечение одно и то же говоришь!»

Конечно, вы правы… Но я-то еще правее!

Почему? Да потому, что причина большинства наших проблем со здоровьем одна. На ее устранение я и пытаюсь направить ваше драгоценное внимание и силы, повторяя, как «заезженная пластинка»: «Все дело в ***плохом, то есть неполноценном питании организма».***

Представляете, 90 % недугов можно избежать и исцелиться от них, если просто ***накормить*** свое тело! Только надо это делать не один раз, а каждый день.

Да ничего особенного и делать-то не надо. Проблема скрыта не в каких-то там глобальных процессах, а в ежедневных маленьких ошибках, привычках, короче говоря, «уступках» своей безответственности или чужим капризам. А они, эти наши человеческие слабости, с годами накапливаются, вырастают снежным комом, превращаясь в проблемы приблизительно с таким результатом:

Открылась новая служба знакомств по телефону.

– *Алло.*

– *Слушаю.*

– *Девушка, можно с вами познакомиться?*

– *Да, конечно, вы же в службу знакомств позвонили! Для начала расскажите немного о себе…*

– *Я маленький такой, с животом, как у пингвина, кривоногий, волос почти не осталось, зубы… ну, и выпиваю.*

В общем, девушки считают меня уродом.

– Витька! Ты что ли?

Кто-то уже захотел оказаться в таком положении? Может, многие из нас стремятся туда изо всех сил?…

Вот и я тоже: «НЕ…ЕТ!»

Тогда почему мы так катастрофически быстро теряем красоту, здоровье, молодость, жизненную силу? Почему мы так мало живем?

Чтобы ответить на эти вопросы и найти пути выхода из сложившейся ситуации, мне понадобилось почти десять лет. Исследования проводились в направлении…

Что? Вы все сами знаете? От «обнаученных» книг о питании и диетах вас подташнивает. Почему же тогда все по-прежнему: живот, давление, боли в пояснице? Где практический результат-то, где «перемены к лучшему»?

Конечно, мы с детства приучены к тому, как надо питаться по системе: «Ложку – за маму, а эту – за папу…». Говорите: «Мы давно выросли из ползунков, сейчас все по-другому»?

Тогда расскажите мне ***«как»? Как нужно питаться и за счет этого приятного занятия исцелиться и ежедневно улучшать свое здоровье, сегодня,*** когда мы стали умными и взрослыми, сейчас, в тридцать, сорок и «так далее» лет. То есть ***как обеспечивать организм всем необходимым, чтобы не выпадали зубы и волосы. Чтобы все органы, от кожи до гипофиза, получали полноценное питание и своевременно освобождались от отходов, а еще: дышали, общались, вырабатывали кому что положено и не старели?***

Если знаете, тогда, пожалуйста, научите меня! Или, еще лучше, на своем примере покажите. Для начала приведите в

порядок форму живота, вылечите свой ставший хроническим гастрит и любимый геморрой, перестаньте икать за обедом и глотать таблетки. Еще также постарайтесь не обращать внимания на песок и камни во всех возможных и невозможных местах своего организма, от зубов до простаты. Пусть себе откладываются и растут. Ну, как? Что-то не видно энтузиазма в глазах!

А еще вопросик: «Вот вы жалуетесь, что ваш ребенок ничего не ест, кроме чипсов с пепси-колой? И, спрашивается, почему, хотя он и пролечился всеми известными антибиотиками, все равно постоянно кашель, сопли, красное горло? Тут еще появился целый список «новых неизлечимых» проблем: астма, аллергии, псориаз, невынашивание плода, дисбактериоз, гипер– и гипотония… и все это растет и ширится».

Да, ситуации вроде бы разные, а причина их появления одна. Скажите какая?

Ну, конечно, сейчас «нам некогда», и «другим разом поговорим…»

Подождите отворачиваться, ведь вы унесете с собой нерешенные проблемы. Разве можно решить вопрос методом откладывания на завтра? Таким способом только плохие друзья долги отдают.

Прямо «стоит перед глазами» картинка такого стиля общения: «Я же сказал – завтра, точно, обещаю». …«Хлоп» дверью, замочек изнутри щелкнул – и, как говорится в известном фильме, «тишина»! Только за стенкой лает злая собака.
А вы остались на лестничной площадке с… носом. Как вам, полегчало? Нет?

Но ведь мы со своим организмом точно так и поступаем, да еще и каждый день.

Бесперебойную работу, подавай сейчас! Нагрузки все время увеличиваем и для сердца, и для нервов, и для печени! Да в нашем теле уже не найти органа, который не работал бы с многократной перегрузкой! А накормить его – это потом, когда будет время, и в тарелку кладем то, что под руку попадет, еще и второпях. Ну, естественно, ***«что ему нужно»,*** этому самому органу, мы не только никогда не спрашиваем, но даже не знаем, ***как это сделать – «спросить»! А ведь еще и ответ хорошо бы получить, услышать, понять!*** Ведь это вы сами, ваше тело – та часть Природы, которая дана вам для ответственного использования!

Вот и выходит, должок у нас перед нашим организмом, товарищи! Да еще и «счетчик» тикает в виде прожитых лет и сделанных ошибок.

Ну, что? Согласны ли вы наконец-то стать другом своему организму? Это значит – перестать быть «отложенцем» такого важного вопроса бытия, как ***здоровье и долголетие через питание.*** Ведь куда лучше быть «решенцем», а еще лучше «победенцем» над огромным количеством проблем «за раз»!

Скажете «невозможно» и «…уже тысячу раз пробовали»?

А я утверждаю – решение есть, и оно очень простое! Да и не я это придумал и не вчера. А многие тысячи лет назад люди поумнее нас с вами безо всякого «обнаучивания» взяли и поучились у Матушки-Природы, как надо принимать пищу. А для меня просто сложились счастливые обстоятельства, в виде возможности получить эти Знания и способности изложить их.

Ну, как, останетесь послушать, да и попробовать тоже можно?

Тогда, господа желающие, если позволите, я поделюсь тем, что смог узнать, испытать и достигнуть в ***вопросе исцеления внутренних органов при помощи полноценного питания тела и по древней тибетской целительской системе «Жим Лам».***

Кстати, и те, кто пошел этим путем, проблемы свои довольно быстро решили. Эти люди выгодно отличаются от своих сверстников энергичностью, хорошим телосложением, молодостью и ясностью мышления. Словом, активная жизнь, наполненная силой и радостью до краев, – это для них норма. Больше того – они преодолели преждевременное разрушение организма и страх за свое будущее, став уверенными и успешными.

Есть желающие присоединиться к компании счастливчиков?

– Кто же от такого откажется, «приятно и даром» – ешь и здоровеешь!

– Вижу – есть согласные, кивают.

– Давайте действительно с этими вопросами разберемся. Лично у меня есть проблемы с системой питания.

– Да и у моих детей тоже их множество.

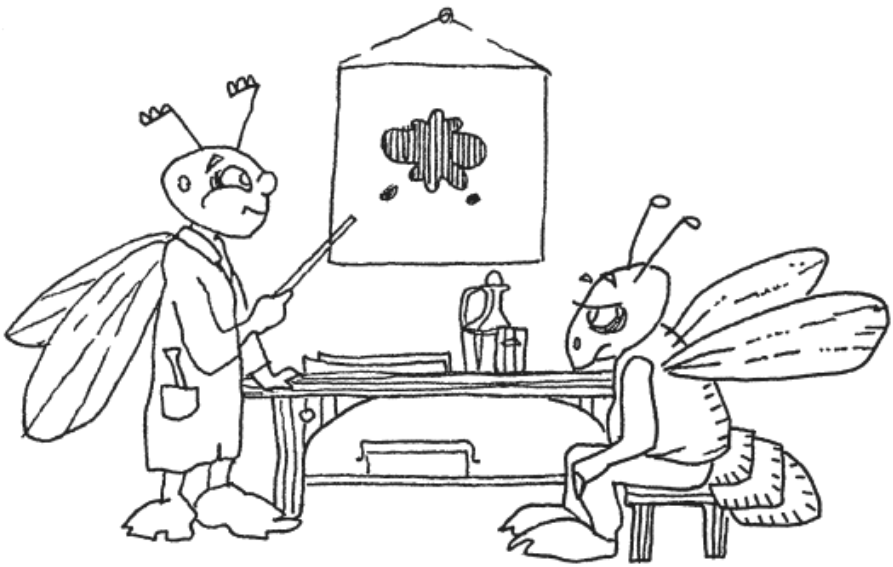
– А что, можно излечиться только за счет еды?..

– Располагайтесь поудобнее, расскажу все по порядку…

1.2. Долг, который «неплатежом» страшен

«Еда – самая важная часть диеты».

Из беседы толстого кота с любознательным попугаем.



На приеме у психиатра: «Это мне напоминает моего друга… на лобовом стекле автомобиля».

О том, как все началось

Так что, уже можно излагать? С чего бы начать? Говорят: «Если не знаешь, с чего начать – начинай прямо с середины». А она здесь такая.

У всех нас приблизительно одинаковый стиль жизни: нервный, ленивый и крайне ограниченный, в смысле внимания себе. Мы часто очень сильно заботимся о других людях, даже о животных, но о своем организме почему-то забываем.

Нет, мы не безразличны к своему телу. А просто не знаем, как его поддерживать, омолаживать и питать правильно каждый день, используя простые действия, получая реальную пользу. А ведь оно, это самое тело, нам еще пригодится, и в самое ближайшее

время, не так ли?

Да, еще: мы «очень хорошо разбираемся» в трех вещах: воспитании детей, строительстве и медицине – вот в ней, любимой, особенно. Еще бы, такое количество журналов и передач, такое навязчивое внушение ото всюду – «достаточно одной таблетки».

Так просто! Тогда почему же?.. Нет, не буду «заводиться». Но все-таки утверждаю с полной ответственностью и, основываясь на мировых научных исследованиях и личном опыте, скажу: «Можете мне поверить: о том, ***как питать свой организм, да еще при помощи этого исцеляться и умножать свое здоровье,*** большинство из нас не знают, даже те, кто имеет диплом врача».

А поскольку у нас в шкафу запасного тела нет (там только чужое прячется иногда), желательно отремонтировать то, которое имеем. И еще, есть новость, которая особенно нас порадует: его, наш организм, даже можно сделать лучше прежнего! Такие Возможности нам, людям, даны самой Природой – так давайте же пользоваться!

Потому что, ведь знаете: «Чем долго не пользуются, то засыхает и отваливается». Так вот, чтобы не «отвалилось»…

– *Спасибо, доктор, вы в вашей клинике, с вашей методикой!.. Да я действительно по-новому взглянул на жизнь! Вы открыли мне глаза!!! – Вот и славненько, уважаемый! А то, знаете, у нас частенько бывает и наоборот.*

Начнем, благословясь, с самого близкого человека – с себя.

Друзья мои!

Пришло время рассказать вам правду. Вот как складывались обстоятельства, которые привели, в конце концов, к созданию системы исцеляющего питания.

Как неутомимый борец за наше здоровье, ваш покорный слуга очень долго искал суперключ к болезням. Знаете, есть такой предмет в гостиницах и поездах – один ключ, открывающий все двери.

Должен же быть один механизм, думалось мне, который запускает изменения в организме, называемые болезнью. Он же должен и приводить к исцелению. Я все собирал факты и обобщал, хмурил лоб и чесал затылок, помогая извилинам в мозге шевелиться.

Весь буквально превратился в фигуру с табличкой: «Умный мужик подумает над вашими проблемами. 100 рублей за минуту».

И вот случилось, в нужном месте в нужное время! В этот прекрасный день во время посещения секретной комнаты для мальчиков, чтобы скоротать минуты напряжения, я решил

почитать спортивный журнал. Открываю страницу, и перед моими красными от натужных усилий глазами появляется крупная надпись – название статьи: «Питание в период соревнований. Человек – это то, что он ест!» – вот он ключ! Я прямо вскрикнул и подскочил, будто в промежность ужаленный. Мой брат, обеспокоенный этими необычными звуками, тихонько постучал в дверь туалета и тактично поинтересовался: мол, все ли в порядке.

А у меня сразу стало все прекрасно и во всех направлениях!

Я крикнул ему: «Задача решена!»

Наверное, так же веселился и великий Архимед, открывший закон плавания предметов, с криками «Эврика!» выскочив из ванны и пританцовывая мокрыми ногами на кафельной плитке древнегреческого фитнес-центра.

Радость открытия переполняла меня и выплескивалась на окружающих.

Весь день я не мог усидеть на месте, хотелось прыгать и кричать из-за потока энергии! Только восторга этого что-то никто не разделял, хотя я пытался поделиться откровением, сошедшим на меня, со своими близкими. Однако из моего рта вылетало только одно:

– Понимаете, раньше в голове было хмурое утро, а теперь ясно, как день! Представляете, как здорово! Хорошая еда, в ней витамины, энергия, всякие там белки, жиры и углеводы, – равняется: энергия, упругость мышц, блеск в глазах и «Нет болезням»!

А если пища, наоборот, пустая, нездоровая – то и тело сразу станет таким же.

Как просто и гениально задумано! Ведь мы всегда видим, что забрасываем в утробу, еще и на вкус пробуем, и нюхаем иногда.

Осталось мелочь – надо понять: что такое хорошая еда, а значит, и здоровье, и жизнь.

И что значит это самое «наоборот».

Видимо, дошли мои думки до Небесной Канцелярии. И вот судьба, следуя своим правилам, устроила мне приключение, о котором я вам расскажу. Благодаря как раз этим событиям, я и разобрался, насколько смог, с вопросом наиболее правильного Природного способа питания и лечения через еду. И по возвращении домой решил все свои знания свести в печатный труд.

Однако…

Когда же я стал серьезно думать по поводу написания хорошего практического пособия о здоровом питании и возможностях лечения едой, мой опытный и очень осторожный

рассудок сразу сказал своему хозяину: «Не вздумай!»

И потом целый час пытался мне втолковать:

– Откажись от этой затеи. Ведь есть много других прекрасных и популярных тем! Никакому «писаке» не пожелаю даже коснуться в разговоре темы «Здоровье через питание!

Только заикнешься про это – и тут же можно затыкать уши и убегать. Потому что «советами замучают» – точно, как в том анекдоте! Ведь мы, гомо сапиенсы, не можем слушать, когда сами произносим слова. А высказаться на эту тему каждый захочет и, причем, сразу. Проверено не один раз! В этой-то говорильне обязательно утонут любые даже самые драгоценные знания.

А главное – в конце все в один голос обреченно произнесут: «А вообще-то мы все системы питания пробовали… и чё?»

Тут начался внутренний спор на тему, «надо или не надо» тратить время и силы на создание печатного труда об исцелении едой.

– И ведь точно установлено, – нудел услужливый разум, – что если автор начал работать над этой незамысловатой темой – едой, то он потратит много сил, но в ней же, то есть в теме, и утонет. Ведь вопрос питания организма настолько бесконечен, глубок и тонок, столько книг написано и методик предложено, одна лучше другой…

Другая часть меня пыталась возражать, но получалась как-то однообразно:

– Это нужно знать каждому, здесь фундамент здоровья, мало толковых книг… – и дальше в таком роде.

Проблема в том, что есть теории питания (я их знаю, наверное, штук 20) и сотни диет, а практически применить их не то что трудно, а бывает просто невозможно.

Снова вступал рассудок, опираясь на здравый смысл:

– Вот и послушай меня, старик: «Не дай Бог никому!» Не будет ли твой печатный труд очередной попыткой предложить нашим гражданам оригинальную и такую полезную диету, что она ото всего поможет. Ведь таких работ сейчас пруд пруди! И уж, конечно, вреда от них не меньше, чем пользы! А люди только отмахиваются и продолжают есть что попало!»

И ведь убедил. Уж больно мне не хотелось, чтобы эта книга, в которой столько простых и важных для здоровья знаний, была бы отложена, поставлена на полку в раздел «Потом, когда-нибудь».

Подумал я и поступил просто – отложил рукопись.

А взял в руки ее только через полгода. Начал заново знакомиться с текстом, как простой читатель. Заодно дал друзьям прочитать и оценить. Тогда-то стало понятно – эта книга то, что надо!

Вот некоторые отзывы от прочитавших начальный вариант рукописи.

– Здесь все «по делу».

– Тому, что написано на этих страницах, надо обучать не только взрослых, но и детей с самого раннего возраста. Ведь тут представлено новое мировоззрение, образ жизни, который приучает не просто уважительно относиться к своему организму. Он объясняет: как общаться с внутренним пространством, питать, очищать естественным образом, согласно Природе человека и среде его проживания. Действительно капитальный труд, и написан в легкой, понятной форме.

– На таких книгах надо строить воспитание (кстати, термин, произведенный от слова «питание»).

– Как обидно, что мы не знали этого смолоду, сколько ошибок и проблем удалось бы избежать!

– Прочитал, освоил, сделал ежедневной нормой, потом детей и родителей научил!

Тогда, как написано в одной древней книге: «Наставь ребенка на правильный Путь. И, став взрослым, он будет держаться Его, и не наделает ошибок в жизни».

А раз эти знания нужны, то, как говорится: «Получите и распишитесь». И пользуйтесь на здоровье.

1.3. От истоков до протоков

Нельзя дать всем все, потому что Всех много,
а Всего недостаточно.

Из книги «Азбука Жадины». Экономиздат.

«Запомни, олень, в этом году адреса не путаем, не пьем и никаких женщин!»

О молодости и жизненном опыте

А началось все с той поры, когда я по молодости лет и не думал заботиться о своем организме. Спортивного вида юноша, такой же, как все – «бегун на не очень длинную дистанцию от роддома до кладбища», жил-поживал, не слушая свой организм, а только использовал его. И вот однажды мой желудок не выдержал и сказал своему хозяину несколько «ласковых» среди бела дня. Тогда согнулся я от боли в три погибели прямо на улице. И сразу

стало ясно, что важно в этой жизни, а что, как говорится, «подождет». А еще в голове появился вопрос: «Как же ты, милок, дошел до такого – тоже мне «доктор», называется!»

Конечно, теперь мне понятно, что это был результат многих лет применения режима питания под названием «Студенческий». Он ведь обычно составлялся из двух блюд «столовской и общажной» еды: злоупотребления всякими отравами, в сочетании с безразличным отношением к себе, в угоду кому угодно, только не здравому смыслу…

Сидят студенты в комнате общежития и отмечают сдачу зачета. На троих одна бутылка водки, никакой закуски нет из-за безденежья. Первый выпил, вместо закуски понюхал ладонь. Второй также. Третий сделал то же, только к ладони прилипла хлебная крошка. И когда он занюхивал, она попала ему прямо в нос, в ноздрю. Парень закашлялся. А двое собутыльников набросились на него: – Ты что, сюда жрать или пить пришел?

Подобными историями полон студенческий фольклор, и не так далеки они от правды. Молодые и сильные люди, не обремененные соблюдением каких-либо правил, вынуждают свое тело и внутренние органы выдерживать запредельные нагрузки, иногда даже просто «шутки ради».

Вот пример. Спорили два моих однокурсника в пивбаре, кто больше выпьет этого самого напитка. После пятнадцатой кружки сочувствующие товарищи под руки выносили их пописать, чтобы затем снова продолжить борьбу до победы. А ведь выпито ими было по семь с половиной литров – почти ведро по объему, плюс алкогольное влияние. Может, они и не знали тогда, что желудок человека в норме имеет объем в двадцать раз меньше! Это живой очень сложно устроенный орган, а не надувной шарик!

Даже у волка, который ест в запас на несколько дней, этот орган пищеварения увеличивается по объему максимум в десять раз. А тут люди с ежедневным многоразовым питанием… в двадцать раз! Да где же ему, желудку, бедному да раздувшемуся, разместиться-то – ведь в животе пустого и лишнего места нет! Значит, давим раздувшимся без меры чревом другие органы, все подряд, и прощай, здоровье… Эх, молодежь!

Но у любого организма терпение рано или поздно кончается – это неизбежно.

У моего, на счастье, оно исчерпалось быстро. И… «Ой, как больно!» 03 скорее!

Тогда, именно с этого дня, мне пришлось буквально вцепиться в жизнь. И начать слушать, что говорят надоедливые врачи, соседи по палате и разные книги на волнующую меня тему. И вот в один действительно прекрасный день из больницы

вышел новый человек, желающий разобраться с проблемой ***восстановления и укрепления здоровья организма через питание.*** Да, именно ПИТАНИЕ, а не КОРМЛЕНИЕ, потому как оказалось, что не все съеденное идет нам на пользу.

И, главное, – я начал действовать, искать этот самый суперключ к здоровью. Двигался к цели иногда удачно, иногда не очень, но всегда активно.

Прямо как в анекдоте.

Когда моей теще было 65, врачи посоветовали ей для здоровья ходить по пять километров в день. Сегодня у нее день рождения, ей 80, и мы понятия не имеем, где она.

С тех пор прошло много лет. И честно могу сказать, что все они потрачены на создание простой и результативной системы полноценного обеспечения организма человека всем необходимым, на разных уровнях, вплоть до клетки и даже глубже. Изучению и апробированию подверглась каждая методика, встречавшаяся на моем пути. В конце концов, к середине «девяностых», система была создана и стала практически использоваться. Она быстро и эффективно помогает людям и по сей день, сотням и тысячам людей. Название у нее простое – «Жим Лам».

Хочу принести искреннюю благодарность всем, кто помогал мне в прошедшие годы: тех, кто был рядом, с кем я практиковал систему и тех, кто давал мне знания.

Материалы, собранные и систематизированные, в большинстве своем приняты мною от Наставника – известного в Центральной Азии целителя, которого по его просьбе я называю в книге Али Баба [1] . Именно он передал мне древние знания об эволюции и саморазвитии человека, объединенные впоследствии в оздоровительную систему «Жим Лам».

Так вот, используя эту систему, по сегодняшний день я большинство своих проблем здоровья решил. И те, кто стал заниматься по методике «Жим Лам» также получили прекрасные результаты в виде здоровых внутренних органов, прекрасного самочувствия и успешности в жизни.

В наших центрах среди постоянно занимающихся (то есть тех, кто практикует «Жим Лам» больше полгода) нет не только людей с избыточным весом, или болеющих простудами, или носящих в себе паразитов, но даже этих вопросов нет! А ведь к нам приходят заниматься те, у кого, как правило, «букет проблем». И, представляете: через несколько месяцев веселых занятий в центре – недугов этих «как и не бывало»! К примеру:

Офицер увольняется в запас. Закончились боевые дежурства на отдаленных рубежах, в суровых условиях. Этот человек никогда не

жаловался, но почти тридцать лет службы брали свое.

За год до увольнения он познакомился с нашей системой. Сразу начал питаться по природным правилам, сделал несколько очистительных процедур, регулярно стал заниматься гимнастикой «Медные ворота» и так далее, словом, сделался «наш человек». Теперь он звонит мне и рассказывает:

– Меня не хотят увольнять, потому что обследование показало: «организм здорового тридцатилетнего мужика». Командир части говорит мне: «Может, еще послужишь? Ведь сам знаешь, с хорошими офицерами проблема, а у тебя, как видно, здоровья-то на двоих хватит».

Вот вам результат – система работает просто, ясно и надежно, как молоток! Приложил усилия – получи результат, который виден всем! Если хотите, можете двигаться вместе с нами и получите приблизительно то же самое. Только внимательно изучите методику, а то будут ошибки типа:

– Все говорят: «Не верьте врачам, лечитесь травами».

– А как же зимой?

– Наверное, надо переходить на сено.

«…что бы такое еще съесть, чтобы похудеть?» Практика 1. ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Вы правильно сделали, что взялись за эту книгу, а значит, и за себя. Ведь это не просто литературный труд, а практическое руководство. Начнете придерживаться тех правил, которые здесь записаны, и с вами сразу произойдут чудесные изменения. Станет

хорошим пищеварение, улучшится фигура, энергия переполнит вас, настроение будет отменным – и все из-за еды. Это просто и здорово! Вы согласны? Молодец!

А раз «молодец» – вот задание: подойдите к зеркалу, посмотрите на себя и с искренним чувством восхищения, как неповторимым совершенным творением Природы, – погладьте себя по голове. Трудно? Не сдавайтесь! Еще. Искренне. Помогите себе любым доступным способом: музыкой, радостными воспоминаниями, танцем… Ой! А улыбку-то забыли! Быстренько наденем, пошире растянем! Смотрите-ка – тот, в зеркале, вам отвечает – тоже, значит, занимается по нашей, то есть теперь уже вашей системе. Похвалите его.

Это упражнение выполнять строго ежедневно не менее 10 подходов по 3 минуты независимо от приема «писчи», до состояния полного самодовольства. Возрастных ограничений не имеет. Не совмещать с приемом лекарств и алкоголя, чтобы не затуманивать радость от общения с умным человеком с той стороны зеркала.

Теперь нам известно, что создание внутренней радости позволяет организму вырабатывать специальные вещества счастья. Они оказывают сильное лечебное воздействие на весь организм. Поэтому, использовав такую приятную методику, мы сразу же стали интенсивно оздоравливать себя!

Пока все только начинается, а самочувствие уже лучше. Споем! «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью, чтоб покорить пространство и про-стор-р-р!..» – какие правильные слова… четко, про нас!

Эх! Я тоже пойду «общнусь»!

– Свет мой зеркальце… ля-ля-ля…

1.4. Здравствуй, Магомет! Это я пришла – Гора

Я бы сделал лучше, но мне ПОМОГЛИ.

Из праздничной речи Главного строителя на открытии Пизанской башни.

О встрече с Учителем

Наверное, как и у всех людей, переступивших порог зрелого возраста, был в моей жизни такой период, когда казалось – все узнано, что ничего нового в этом мире уже не будет, ничего необычного придумать нельзя, в общем: «обойдемся без чудес». Стало как-то неинтересно жить. Исследовательский энтузиазм молодых и голодных ученых в стенах нашего НИИ постепенно перерос в скучный административный процесс, и с наукой, которая «знает все», стало все понятно. Заказы, звания, карьерная

борьба, посты и вся эта внешняя суета увели многих из нас далеко от простых и ясных истин реальности.

Однако пришло время, и, благодаря некоторым событиям, буквально встряхнувшим мой мир, удалось чуточку поумнеть, то есть посмотреть на жизнь более вдумчиво.

Вообще-то врачи такие же люди, только укол в попу называют внутримышечной инъекцией, фингал – подкожной гематомой. А клизму… хотя нет: клизма – и у них клизма…

И вот неожиданно наступило понимание того, что она, эта наша «ежедневка», просто вся состоит из явлений такой сложности, что при внимательном рассмотрении они воспринимаются как чудо.

Например – встреча двух людей, живших десятки лет каждый своей жизнью, разделенных несколькими тысячами километров пространства, состоящего из лесов, степей, рек и гор. Не было у этих граждан разных стран ни общих родственников, да вообще никаких связей. И вдруг они встречаются как бы «совершенно случайно», и эта встреча круто меняет направление жизни обоих. Разве это не «чудеса»! Вот такое как раз со мной и произошло.

Смотрите и судите сами.

У него было все, о чем может только мечтать истинный восточный Целитель. Убеленные сединами строгие Наставники, жившие среди высоких гор и хранившие древнюю Мудрость, с юных лет стали обучать мальчика. Они открывали для его разума сокровенные знания об устройстве Мира, о человеке, о болезнях и способах их лечения. Эти одухотворенные люди пробудили живший в парнишке тал ант и жажду знаний, соединив их с трудолюбием почти фанатическим, как у пчелы или муравья. Он начал обучение в отроческие годы и как раз в пору зрелости вырос в настоящего Мастера своего дела.

Местом пребывания этого человека стало самое сердце Азии.

И по сей день он трудится в своем доме, который стоит на берегу красивейшего озера, почти моря, раскинувшегося между хребтов Тянь-Шаня – озера Иссык-Куль [2] .

У дверей Мастера ежедневно собирается толпа нуждающихся в помощи Целителя. Он с утра до ночи трудится, возвращая людям здоровье и помогая в трудных жизненных вопросах. Его искусство удивляет и потрясает даже самых именитых врачей и ученых. А он нисколько не гордится и, преклоняясь перед Творцом и Природой, считает себя учеником на Пути Жизни.

Так ежечасно, год за годом проявляется Судьба человека – настоящего Мастера своего дела, таланта и труженика, находящегося на *своем* месте, – его истинная Миссия.

К нему съезжаются люди из разных мест, говорящие на

разных языках, которым порой трудно произносить киргизские имена. Поэтому для простоты общения Он просил называть его Дедушка Али, или Али Баба. Хотя по возрасту «дедушка» находится где-то в середине лет, отпущенных ему Судьбой.

Всю эту картину дополняет то обстоятельство, что несколько лет назад один из благодарных пациентов организовал через свое предприятие строительство настоящего лечебного учреждения, где разместились небольшая гостиница, кухня, баня и кабинеты. Все это было передано в вечное пользование Целителю с простым и добрым именем Али Баба.

Так вот во время расцвета его деятельности, в пору зрелой Мудрости и Силы, судьба привела в этот дом меня.

Человека, выросшего в городских условиях, закончившего два института, работающего «замом по науке» Научно-исследовательского института экологического мониторинга. То есть был я полностью «огорожанившимся и образовавшимся мудрилой», в народе почему-то называемым «ученым». Итак, следуя своим неизвестным законам, нас, таких разных, сводит Судьба во время моей командировки в район озера Иссык-Куль.
А ведь могло быть и так:

– *Алло! Я туда попал? – Нет! Вы попали не туда! Но я могу послать вас куда надо!*

Как сейчас помню…

Вот, приезжает врач, командированный… Хотя нет. Я тогда уже руководил работами по экологическим исследованиям в этом районе.

Мы с Али Бабой познакомились, пообщались, и приезжий доктор Олег был буквально потрясен его мудростью.

И с этого момента мои усилия были направлены на то, чтобы как можно чаще общаться с этим уникальным человеком: Целителем от Бога, философом и… вообще.

В беседах он вел себя очень просто, весело и доброжелательно. Но, когда разговор заходил о какой-то серьезной проблеме, его суждения проявлялись как очень глубокие и в то же время ясные. Они наполняли собеседников чувством уважения к Природе, к себе и просто разъясняли сложные вопросы жизни. Весь Мир выглядел в его беседах таким логичным, справедливым и добрым…

Словом, я как губка впитывал слова Али Бабы. Видимо, в них было то, чего мне не хватало все предыдущие годы – душа хотела Истиной Мудрости, настоящих глубоких знаний о Законах Жизни.

Он тоже, как оказалось, внимательно наблюдал за мной все это время. И вот, когда командировка уже подходила к концу, Али Баба предложил мне стать его учеником. Да! Настоящим

учеником, настоящего Наставника, в полном смысле этого слова!

Надо ли говорить, что я не просто согласился, а… был удивлен и счастлив!

К слову сказать, у меня не было ни малейшего представления о том, что меня ожидает. Но я просто доверился Наставнику и с воодушевлением приступил к занятиям [3] .

Мне предстояло освоить ту древнюю систему знаний об эволюции различных форм Жизни, которую хранил мой Учитель. Занятия проходили ежедневно, порой в самых неожиданных ситуациях и трудных условиях. Как физически, так и психологически мне, привыкшему к классической системе обучения, приходилось тяжко. Но было очень интересно…

Затем, после определенного периода устраивался экзамен, чтобы «Принимающий Знания» впоследствии мог точно передать сокровенное Учение людям, тем, которые в нем нуждаются. Одновременно велась адаптация древней тибетской методики к современным условиям жизни и мировоззрению людей.

Для начала, мы сократили и упростили сложное тибетское название системы и нарекли ее сокращенно «Жим Лам». Это сочетание букв можно перевести как слова ***благодарности Светлым Учителям за Знания и Терпение.***

Затем Наставник объяснил, что изучаемый комплекс знаний еще с глубокой древности разделяется на четыре уровня освоения, по принципу «от простого к сложному».

Первый уровень назывался «Медные ворота», включал специальный комплекс упражнений-форм для ***оздоравливания внутренних органов, а также основополагающие принципы питания организма вплоть до клеточного уровня.***

Второй – «Серебряные Ворота» – содержал более сложные формы и посвящался ***психологии, нервной системе и энергетике.***

Третий уровень – «Золотые Ворота» – содержал знания о том, как ***научиться управлять внешними и внутренними процессами, развить сверхспособности и раскрыть весь потенциал личности.***

Последний уровень – «Врата Света» – посвящался ***учению о строительстве судьбы, помощи другим людям и развитию Духовных Сил.***

Практика 2. ПУТЬ К ЦЕЛИ

Теперь снова к практике. (Прямо не даю спокойно книжечку почитать.)

Возьмите чистую тетрадь и напишите на первом листе свое имя, возраст по паспорту, а не по самочувствию и антропометрические данные. Если простым языком, то рост, вес,

объем талии (это там, где пупок, поперек живота), грудной клетки на уровне подмышек.

Вообще, если хотите поправить фигуру, необходимо измерять себя в семи местах тряпичным метром в положении стоя. Ведь процесс набора и потери объемов у каждого человека происходит по индивидуальной программе. Поэтому регулярные замеры лучше заносить в свой дневник побед, чтобы видеть динамику.

Итак, встаем, берем в руки метр и измеряем, не стягивая кожу:

- *на ногах посередине бедра (то есть посередине между коленом и пахом),*
- *талия, что поперек живота, на уровне пупка,*
- *грудь поперек, на уровне подмышек,*
- *лицо; устанавливаете метр чуть позади подбородка, поднимете вверх перед ушами и смыкаете над теменем. (Волосы не считать.)*

Так обычно узнается, КТО ВЫ в реальности сегодняшнего дня. И без иллюзий типа:

– Доктор, я – Наполеон! А вы куда меня поместили?

– В шестую палату, там у нас все Наполеоны.

– Вы меня не так поняли. Я – торт!

Чуть пониже напишите, какими вы хотели бы видеть эти цифры. Подождите делать грустные лица и все откладывать в сторону, здесь как раз начинается движение, которое и есть сама ЖИЗНЬ.

Ниже пишите, что вы готовы делать для достижения идеала ежедневно, раз в неделю, раз в месяц и раз в год.

Секрет успеха в том, что вы должны изменить образ жизни. Тот старый распорядок дня, который принес вам проблемы со здоровьем, изменяется в разумных пределах, начиная с самых мелких вопросов.

Например: «…готов начать делать прогулки перед сном. Как раз от родных лиц отдохну, пусть они там по хозяйству суетятся, а я еще и с собакой погуляю, и воздухом подышу – двойная польза. Приду попозже, жена уже спит и… как говорится, «слава Богу». И я со спокойной душой, без традиционного вечернего скандальчика…»

Ну вот – это уже зрелый план, с понедельника можно начинать. Осталось только решить, «с какого?»

Тогда назначаем «понедельником» день под названием «Сегодня» и время «Сейчас».

Глава 2 Фатум или судьба?

2.1. Предложение, подкупающее своей новизной

– Те, кто «ЗА», могут опустить руки…

Да… И ОТОЙТИ ОТ СТЕНЫ.

Инструкция «Как создать Культ Личности» (для начинающих).

15 ноября 1993 г., Россия.

«Этот мой подарок, сынок, должен сделать тебя смелым»

Неожиданный звонок Наставника очень занятому ученику

По уже сложившейся традиции по понедельникам, средам и пятницам я проводил занятия в клубе здоровья. Это стало моей второй работой, так как было увлекательным делом, позволяло практиковать систему саморазвития «Жим Лам» и постоянно требовало новых знаний.

Словом, после трудового дня начинался трудовой вечер, в

котором было много общения, движения и радости. Занятия по системе «Жим Лам» давали быстрый и устойчивый результат в оздоровлении, как взрослых, так и детей. Поэтому наш клуб разрастался, как на дрожжах, и каждое занятие приносило новых желающих ознакомиться с нашим методом. Польза от такого знакомства была взаимной.

Корабли капитана Кука подплывали к островам Новой Гвинеи.

– Земля, земля! – кричали матросы.

– Еда, еда! – кричали уставшие от морепродуктов аборигены.

Сегодня понедельник – день тяжелый. Я задержался на основной работе, дома успел только чаю попить. Вот теперь, поняв, что опаздываю в клуб, стал торопливо собираться, метаясь из коридора в зал. Когда зазвонил телефон, это меня ничуть не обрадовало, потому что руки и ноги были заняты продеванием в рукава и брючины. «Ну, кто там еще, в самый неподходящий…» А оказалось…

– Алло, здравствуй, доктор! – раздался в трубке далекий голос Али Бабы.

Надо сказать, что я не очень люблю беседы по телефону, а мой Наставник вообще прибегал к техническим средствам общения крайне редко. Мы созванивались, к сожалению, не часто. Поэтому сейчас этот звонок был неожиданной радостью.

Тут же мое сердце-«вещун» радостно запрыгало.

– Как меня слышишь? – продолжал свою тему голос из пластмассового технического чуда с кнопочками.

Я, с трудом справляясь с волнением, ответил:

– Здравствуйте, Учитель, слышу хорошо! – и непонятно зачем посмотрелся в зеркало. Там стоял счастливый лохматый мужик с улыбкой во все лицо, одетый в один рукав пальто и один ботинок. К уху этот субъект «гражданской наружности» изо всех сил прижимал кусок красной пластмассы с черной антенной, потому что связь была «не очень».

На этом этапе сборов была отложена истерическая попытка успеть на занятия, в виде пробежки по ночному городу под сыплющимся сверху мокрым снегом до троллейбуса, а потом – до спортивного зала.

Товарищ в зеркале, неуклюже переминаясь с ноги на ногу, стал приглаживать прическу. Внутренний голос забормотал прямо в мозг:

– И этому «торопыжке» лично звонит великий Мудрец и Целитель, прямо с гор Тянь-Шаня! Наверно что-то важное.

Язык ему в ответ едва слышно пролепетал нечто вроде:

– Тогда, ладно…

Я сбросил пальто и сел на тумбочку, превратившись в одно

большое ухо.

– У меня есть для тебя интересное дело, связанное с моим другом, – Али Баба немного помолчал, или линия связи переводила дыхание. После щелчков и писков в трубке раздалось: – Я бы хотел, чтобы ты мне тут помог собрать материал для книги… и в гости съездим. Для этого прилетай в любой день в течение следующей недели, если, конечно, сможешь.

Вот это – да! Он просит меня помочь!..

– Постараюсь, конечно! – неожиданно охрипшим голосом пробормотал ученик. А хотел-то сказать, что «в доску расшибусь», но такой случай упустить не могу! Только подумать: моя помощь лично ему, Учителю – *ТАКОГО* никогда раньше не было!

– Вот и хорошо, значит, увидимся. До свидания, доктор Олег-джан.

В устах этого человека каждое слово было весомо, он вообще приравнивал слова к делам. Да тут еще добавлялась его способность видеть будущие события и влиять на них. Стало быть, «Увидимся» – это гарантия, что встреча обязательно состоится.

Пока я бежал на троллейбусную остановку, мысли кружилось в моей голове, а снег вокруг нее. Адреналин большими порциями вливался в мышцы ног, подгоняемых внутренним паникером: «Ой, опаздываю! А ключи от зала только у меня, ребята будут стоять во дворе на холоде. Надо бы им все рассказать, расписание занятий поменять, консультации перенести…»

Внезапно раздался автомобильный сигнал, и из темноты и метели мне заморгал фарами «жигуль». Знакомый парень, мой бывший пациент, предложил подбросить прямо до места. События, кажется, начали выстраиваться согласно поставленной задаче.

«Чувствуется «гуманитарная помощь из Средней Азии», – пронеслось в мозгу. – «Спасибо – то, что надо!»

Мы быстро домчались до спортзала. Занятия прошли очень весело и интересно, энергии было – хоть отбавляй! А после я собрал ветеранов школы и рассказал о звонке. Все они поддержали идею поездки и пообещали помочь, кто чем может, чтобы ускорить мою встречу с Наставником.

Ну, а чуть позже дома, в горячей ванне, все обстоятельства поездки представились мне уже совсем простыми.

«Надо решить вопрос с работой? – хорошо, – размышлял я, погружаясь в ароматную пену. – Если летом работа, значит отдых в ноябре. И очередность отпусков в институте не будет нарушена. Любой специалист моего предприятия с удовольствием поменяется и останется дома, в тепле и уюте, вместо «веселого»

ноябрьского отдыха. Даже если предстоит интересная поездка в далекий и теперь такой независимый Кыргызстан [4] ».

Значит, отпуск, билеты, день на сборы – и вот я в самолете до Бишкека.

Практика 3. МЫ ТО ЧТО, МЫ ЕДИМ И КАК ЭТО ДЕЛАЕМ

Теперь опять отложим книжку и уделим немного внимания себе.

Давайте-ка посмотрим и сделаем анализ, что мы едим в течение дня, в каком количестве и когда. Запишем в свою тетрадь только правду – это очень важно. Оказывается, мы на еду не обращаем особенного внимания.

Вопросы, которые волнуют наш организм, это:

– едим ли мы в определенное время,

– готовимся ли к приему пищи,

– как мы подбираем продукты,

– как и кем готовятся блюда,

– о чем мы думаем во время трапезы,

– получаем ли мы достаточное чувство удовлетворения после еды,

– дает ли прием пищи нам большой приток жизненной силы?

Нам порой некогда над этим задумываться, да и неохота.

Главное: «есть, что есть», как у всех, и время «на это есть». Это, дорогие мои, цепляется за наше сознание установочка из прошлого, помните, когда все было дефицитом – и еда, и время и внимание для себя.

А вот в счастливое настоящее и еще более светлое будущее мы такие традиции брать не будем. Потому что начинаем с сегодняшнего дня уважать себя, отбрасывая, изгоняя идеологию бедности.

Еще в условиях современного суетливого бытия многие из нас решили, что время на трапезу – это досадная потеря времени. Эти люди стараются сократить время на приготовление и употребление, наполняя животы фастфудом и синтетическими напитками. При таком отношении к организму очень скоро в рацион таких торопливых войдут таблетки.

Товарищи, посмотрите на царей и султанов, эти люди очень сильно уважают себя и желают быть долгожителями. Разве они лопают все подряд при первой возможности? Нет, они смакуют пищу, самое лучшее из нее выбирают и делают это не спеша.

А мы-то что? Мы-то кто с сего момента? Мы сами себе цари или, по крайней мере, люди с чувством собственного достоинства.

«Вы – то, что вы едите!» – говорит очень древняя мудрость. А еще можно добавить: «…и как вы это делаете».

Поэтому, с сего момента, товарищи цари и султаны, мы

всегда едим не спеша, с удовольствием, смакуя каждый кусочек. И, конечно, блюда тщательно выбираем.

Теперь напишем список: «Что мешает мне наслаждаться трапезой утренней, обеденной и вечерней?»

Значит так…

«…Работа, заботы, заботы на работе»… и т. д.

– Что-то однообразно как-то получается.

– Ну, не огорчайтесь – у всех так поначалу… Может, попробуем еще?

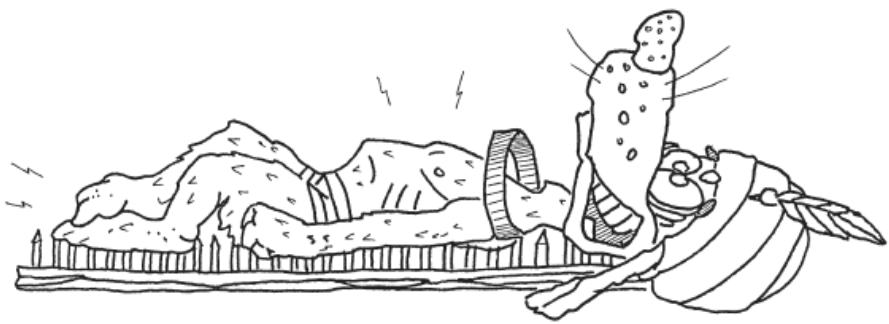
– Значит так: работа… тьфу, ты! – это уже было, кажись…

2.2. Подумать только… а еще «как» и «сколько»

Не надо принимать таблетки –
от них больничный
БЫСТРО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ.

Из разговора стрептококка с человеком.

Ноябрь 1993 г., перелет от Москвы до Бишкека.



«Сначала хозяин увлекся йогой, теперь я сплю на гвоздях. Больно, блин!» **О содержащей спирт отраве и о том, как она портит нам все**

Добраться до поселка на озере Иссык-Куль теперь, после распада СССР, стало делом непростым. Ведь Киргизия после 1991 года – это другая страна со своими законами, языком и даже деньгами. С транспортом – тоже перебои. И к тому же наш институт больше не работал в этом регионе по причине все того же «суверенитета». Благо, что у меня в Бишкеке остались друзья, которые, узнав о моем приезде, с радостью пригласили меня в гости и обещали содействие во всех вопросах.

«Боинг» оторвался от взлетной полосы в Домодедово около трех часов дня. Удобно устроившись в кресле, я стал подсчитывать: сколько же будет времени по местному, когда самолет приземлится в международном аэропорту Бишкека «Манас». Разница с Москвой плюсом, да лететь около четырех – вот и получается где-то в восемь вечера.

Но тут мои глубокие мысли были беспардонно прерваны. Уже в аэропорту среди пестрой толпы пассажиров, стоящих в очередь на регистрацию, выделялась своим «громким» поведением группа

мужчин, одетых в одинаковые куртки. Они, видимо, работали где-то в России и теперь, получив расчет, возвращались домой.

Эти люди ощущали радость от чувства свободы и карманов, наполненных денежными знаками. Но выразить себя как-то нормально они не могли, как и большинство нашего взрослого населения, просто не умели. Оставалось им одно – пьяное веселье. Почему и когда сложилась в России традиция нетрезвого поведения не знаю. Зато известно, что без этой отравы и по сей день вполне спокойно обходится больше половины населения Земли или, по моим подсчетам, 41 государство.

Есть такой показатель: «количество выпиваемых алкогольных напитков в пересчете на чистый спирт на одного гражданина страны». Так вот сегодня в нашей стране этот показатель: на каждого жителя, включая всех, и стариков и детей, приходится условно вычисленного спирта в год в 250 раз больше, чем, например, в Китае!

Понятно теперь, почему в России доклад комиссии по состоянию здоровья населения был засекречен. А ведь там черным по белому написано, что одна третья часть мужского населения в нашей стране – хронические алкоголики, безнадежные или нуждающиеся в срочном лечении, вторая треть – умеренно пьющие, так называемые бытовые пьяницы, и только одна треть как-то придерживаются малых доз по праздникам.

Откуда же взяться здоровым детям, нормальному климату в семьях, что же удивляться чудовищному уровню преступности и вымиранию коренного населения? Ведь пьянство – это добровольное сумасшествие. Значит, мы с самого нежного детского возраста и до могилы живем в семье, в доме, в городе и даже стране психически больных, и спрятаться от этого кошмара некуда! И это не шутка, это катастрофа! Кому нужна такая жизнь! Кто сделал ее такой?!

Еще в марте прошлого года я был на конференции по психотерапии, и там выступал один врач, физиолог, который объяснил процесс опьянения с точки зрения организма.

Как бы взгляд изнутри.

Формулу спирта знают все со школы C2H5OH – это этиловый спирт. Но вот то, что это наркотическое вещество и сильнодействующий смертельный яд, видимо, предпочитают забывать.

Сначала он показал нам три документа.

Первый – государственный стандарт, ГОСТ, на спирт этиловый от 1972 года.

Где написано в требованиях безопасности:

«П. 5.1. Этиловый спирт – легковоспламеняющаяся,

бесцветная жидкость с характерным запахом, ОТНОСИТСЯ К СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИМ НАРКОТИКАМ, ВЫЗЫВАЮЩИМ СНАЧАЛА ВОЗБУЖДЕНИЕ, А ЗАТЕМ ПАРАЛИЧ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ».

Так же действуют на наш организм, например, яды змей или пауков.

Вот бы по всем каналам рекламу давать этого пункта ГОСТа, а не напитков, содержащих яд.

Далее, видимо под напором алкогольных предприятий, этот документ был изменен в редакции 1982 года в такой вид:

«Этиловый спирт – легковоспламеняющаяся жидкость, с характерным запахом, относящаяся к сильнодействующим наркотикам».

Но и этого сокращения оказалось мало. Тогда, в 1993 году, в разгул беззакония в нашей стране решили еще сократить, кто их читает-то, эти ГОСТы! Коси коса, пока роса. Эх!

Вот так эта ложь выглядит сейчас: «Этиловый спирт – легковоспламеняющаяся жидкость с характерным запахом».

И ВСЕ! Получается безвредный для здоровья напиток, прямо как чай с молоком.

А на самом-то деле! Если не заботиться о благополучии алкогольной мафии, а думать остатками своих мозгов, то посчитаем плюсы трезвой жизни: сколько денег сэкономится, сколько дурацких и даже преступных действий будут предупреждены, какими увидят нас наши дети и так далее. Ведь 94 % преступлений в нашей стране совершаются в состоянии опьянения!

Посмотрим теперь, что такое вино. 100 г продукта – это 20 г яда, смешанного с виноградным суслом. Водка: в 100 г 40 г яда, смешанного с 60 г воды; коньяк, самогон и все в таком роде. Подумаем!

Если человек примет больше 8 г спирта (читай ЯДА) на 1 кг веса, то он вообще умрет. Для пьяницы весом 70 кг смертельной дозой является 560 г спирта.

Для парализации нервной системы, полного бесчувствия нужно 4–6 г на килограмм веса, то есть 280–420 г для того же выпивохи.

Смотрю я на желающих расслабиться мужчин, собравшихся в хвосте салона самолета. И как по писаному видно постепенное отравление и добровольное умерщвление клеток и даже целых участков мозга. «Кто с водкой дружен – тому мозг не нужен!».

Вот первая порция попала в утробу. Спирт впитывается прямо в кровь из желудка. Часть его устремляется к печени. Пока концентрация яда всего лишь 0,5 г на килограмм веса. Это одна

рюмка водки. Как говорят, для аппетита.

Но то, что не видно сразу, внутри уже оказывает свое действие. Яд действует на нервную систему и сосуды, и они перестают нормально функционировать. Вроде внешне все нормально, просто покраснело лицо. Но по результатам обследований профессиональных водителей выяснено, что аварийность вождения на этой фазе опьянения увеличивается в 14 раз!

Вот уже и вторая пошла. Наблюдаю грустную картину – легкого опьянения. У друзей изменяется настроение, они становятся беспричинно веселыми, возбужденно и громко беседуют, будущее рисуется им в радужном свете, они переоценивают свои возможности.

В подтверждение моих мыслей двое начали шутливо бороться прямо в проходе между сиденьями. Стюардесса пытается их унять, но они только приглашают ее на «выпивон» в их компанию.

Ну, кажется, кое-как уселись на свои места и тут же стали наливать еще и передавать через ряды. Они уже до смерти надоели всем пассажирам, особенно тем, которые путешествуют с маленькими детьми.

Концерт продолжился уже в средней стадии одурманивания. Настроение стало легко перепрыгивать от благодушия к обиде и агрессии. «Отдыхающие» уже стали задирать других пассажиров, особенно мужчин, пытающихся их утихомирить. Это бесполезная трата сил с обеих сторон. Пьяные мужики стали ходить между рядами нетвердой походкой, разбираться с обидчиками, говоря с трудом и выкрикивая слова, потому что языки уже не слушаются своих хозяев. Стюардесса позвала на помощь работника милиции. Кое-как пьяных удалось рассадить по местам. Часть из них тут же уснула, пуская слюни, другие еще около часа ходили каждые десять минут в туалет, их рвало.

Естественно, к концу полета на всю компанию было не только противно смотреть, но и находиться рядом, по причине вони и дурацкого поведения. Они тащили друг друга на выход, проявляя дружескую поддержку в борьбе с трудностями жизни.

Сейчас заявятся домой долгожданные мужья и отцы. Дети выбегут им навстречу, а у папы что в голове, что в утробе…

Эх, люди, люди! Вы, сотворенные по образу и подобию Совершенного Творца, добровольно отдаете свое тело и сознание – этот безупречный механизм, неповторимо созданный для каждого человека индивидуально, не имеющий подобного себе во всей Вселенной по сложности и управляемости, отдаете на растерзание отраве! Ведь клеток мозга больше, чем звезд на небе, и все они живые, а мы убиваем и выбрасываем их в унитаз

тысячами после каждой выпивки, как ненужный мусор! Это дар Бога, который отличает людей от всех остальных тварей и называется Разум, а мы желаем быть безумными животными, чтобы друзей потешить!

Яд! Наркотик! Отрава!

А как иначе назвать вещество, которое наносит вред ВСЕМ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ОРГАНАМ НАШЕГО ТЕЛА и еще всем без исключения близким людям.

Но, конечно, самый большой удар приходится на собственный головной мозг.

Человеческий организм – это скопление кровеносных сосудов, от крупных артерий и вен, до микроскопических, диаметром настолько маленьким, что в него с трудом протискивается один эритроцит [5] .

Это около 7–8 мкм.

У человека с похмелья в кровяном русле образуются скопления мертвых эритроцитов по 20, 50, а то и по тысяче клеток – это настоящие тромбы. И они образуются уже через 15 минут после приема ***любого количества алкоголя.***

Да ведь можно провести простой эксперимент. Возьмите пробирку, налейте воды и капните туда несколько капель крови. Жидкость окрасится в светло красный цвет. А теперь возьмите водки и капните туда же. Прямо на глазах кровь свернется хлопьями – она умерла!

Еще триста лет назад врачи всего мира описывали спирт как яд, влияющий на нервную систему и на все органы человека, яд, разрушающий их структуру на клеточном и молекулярном уровне.

Известно, что спирт – хороший растворитель жиров, это свойство его используется в технике.

Но и в организме, конечно, он ведет себя так же.

Надо сказать, что красная кровяная клетка, эритроцит, имеет поверхностное покрытие в виде смазки, которая электризуется во время трения о стенки сосудов. Эритроцит несет на себе отрицательный заряд, поэтому эти клетки отталкиваются друг от друга и не склеиваются вместе – ведь их заряды одинаковы. Спиртосодержащая жидкость растворяет, то есть удаляет, смазку, а значит – и заряд. Вместо отталкивания получаем склеивание. Образуются комки из десятков и сотен клеток.

Теперь рассмотрим капилляры. Их диаметр в отдельных частях тела, таких как мозг, глаза и т. д., настолько мал, что один эритроцит буквально с трудом протискивается в них, нередко раздвигая стенки этих микрососудов. Но именно эти капилляры доставляют питание и кислород к клеткам, именно по ним

удаляются отходы. Есть капилляры в 50 раз тоньше человеческого волоса. Это около 0,0008 см. Диаметр эритроцита 0,0007 см. Поэтому понятно, что слипшиеся клетки крови, да еще без смазывающей оболочки, не могут пройти по сосудам, а просто перекрывают вход в них, полностью прекращая кровоток. Нет крови – нет дыхания, а значит, и жизни.

Поэтому питание и дыхание огромного числа клеток, особенно нейронов головного мозга, прекращается. Чем больше сгусток, тем больший по диаметру сосуд он может перекрыть.

Клетки мозга задыхаются, и человек испытывает «приятное» головокружение и эйфорию, а правильнее сказать – умирание.

Затем наступает онемение, нечувствительность – это уже отдельные участки мозга перестают работать.

Даже сон в результате выпивки – это не тот сон, который нужен организму. А настоящая потеря сознания, вызванная кислородной недостаточностью в клетках мозга, – алкогольная кома.

И хотя человеческий мозг состоит из 15 миллиардов клеток нейронов, каждую из них в конечном итоге питает отдельный микрокапилляр. Поэтому при закупорке этих сосудов клетка мозга погибает безвозвратно. И ведь этот процесс необратим, потому что количество нейронов никогда уже не восстанавливается, а только уменьшается.

Наутро после пьянки у человека не мозг, а кладбище погибших клеток. Расчет прост: 100 г водки внутрь – и вы теряете, то есть навсегда глупеете на 8000 клеток мозга. И что интересно – эта цифра погибших всегда только растет.

Тот, кто выпил, наутро мочится в туалете собственными мозгами. В первую очередь страдает область памяти.

Врачи патологоанатомы, вскрывающие черепные коробки пьющих людей, находят мозг намного меньшего размера, чем у здорового человека, весь в рубцах и язвах. Вот недавно на конференции нам демонстрировали мозг одного пьяницы. Вместо клеток, отвечающих за память, – рубец толщиной в палец. Как же можно так ненавидеть себя и свою жизнь!

Этот перелет будто оставил тяжелый груз на сердце. Какой там «пейзаж за окном»!.. И когда меня встретили друзья, я, конечно, радовался, но они почувствовали нехорошее.

После первых разговоров о семье и здоровье я поделился своими мыслями с товарищами.

А один из них грустно пошутил:

«Не верьте тем, кто говорит, что студенты много пьют. Мы, как все, употребляем 50 г перед едой для аппетита. Просто у нас молодые и растущие организмы. Вот и едим двадцать раз в день».

Практика 4. ПРОЧЬ, ОТРАВА! *Так как ваше мнение насчет алкоголя? Это нам надо? …Понял, не дурак пока, и становиться им не хочу – значит, алкоголь как питание вычеркиваем!*

2.3. «Не бери в голову»… что не нужно. А что нужно?

Жена, чистя уже двадцатую мелкую рыбку, раздраженно говорит мужу:

– Прошу тебя, как человека! На рыбалке пей с мужиками водку!

Ноябрь 1993 г., Бишкек, республика Кыргызстан.

«У нас строгие преподаватели по предмету «рыбалка». Пока не наедятся – не сдашь!» **Про рыбалку, уху и про «минус – еду», то есть чистки органов**

Мой друг геофизик, распределив гостей за столом, поведал историю про моего Наставника, чтобы поднять настроение гостю.

– Это что, вот твой Учитель устроил нам однажды. Приехали мы в его поселок на отдых. В основном хотелось нам половить иссык-кульского чебачка. Замечательная рыбка, только сильно пугливая. И решили мы Али Бабе устроить выходной на природе, то есть пригласили целителя на утреннюю зорьку с нами порыбачить.

И он, почему-то сразу, запросто так, согласился. Потом-то мы поняли почему. Ну вот, заранее нашли место, вышли затемно, расположились, сразу костерок, еда всякая из дома, пока не уха, конечно. Али Баба только чай из своего термоса пьет и улыбается – видно доволен… И, пока наш целитель на озеро смотрел, мы,

как говорится, – «по маленькой за удачу».

«Махнули» и закусываем… только водка как вода пошла. Поели, а разговор не идет, у всех на лице вопрос. Не сговариваясь, налили по второй, «для сугреву». Запрокинули головы, горло не обожгло: «Да что такое – прямо вода и все тут!» Начали высказывать претензии товарищу, отвечавшему за спиртное. Тот, оправдываясь, стал показывать этикетку и всякие знаки качества на бутылке.

Достали вторую «пол-литру», уже с осторожностью разлили. Али Баба в это время отошел удочки проверить. «Хлопнули» – вода: наверное, фальшивая водка, сейчас много нелегальной продукции стали делать. Прямо расстроились, стали обсуждать ситуацию и решили: послать виноватого в поселок еще за одной порцией.

Парень стал, конечно, собираться, но неохотно и все тянул время. Тут слышим из ближайшего камыша голос Али Бабы:

– Вы хоть всю водку, со всех поселков сюда принесите – одна вода в бутылках будет. – И стал подшучивать над нами. – Извините, вы, кажется, на рыбалку пришли и меня позвали, а хотите устроить пьянку. У вас ножи, крючки, рядом глубокий обрыв в воду… что, разве без глупостей на Природе не интересно? Да вы посмотрите вокруг, друг с другом пообщайтесь… вот я вам дам рецепт замечательной ухи, давайте сегодня попробуем! Только все будет зависеть от улова, конечно.

Знаешь, как стало нам стыдно, будто он нас как детей нашкодивших за уши оттрепал. Потом, правда, уже дома сказал, что почувствовал он беду: по пьяной лавочке в нашей компании должен был произойти несчастный случай – вот и вмешался, по своему «нашаманил».

Я сразу обратил внимание, что застолье наше обильное проходило при полном отсутствии алкоголя в отличие от прошлых лет. Но это нисколько не мешало дружеской беседе до утра.

Ну а рецепт-то он дал. Да, поели с удовольствием. Значит так: во-первых, уха это тебе не рыбный суп, она должна быть легкой в изготовлении и употреблении, иметь, как бы сказать, простой состав и индивидуальность той рыбы, которая в ней. Ну и, естественно, быть приятной при еде.

Значит, для этой ухи тебе нужно будет не только наловить чебачка, но и судачка. А так как у нас был спиннинг и специалист по хищным рыбам, то судак появился быстро.

Али Баба, оказывается, принес с собой все, что надо, и даже маленькую сковородку.

РЕЦЕПТ УХИ

Хлеб нарезать ломтиками по 50 г, слегка поджарить. Мелкую рыбу очистить, промыть, сложить в кастрюлю, посыпать сверху рубленым луком, зеленью, специями, залить холодной водой так, чтобы она покрыла продукты, и варить на слабом огне 15–20 минут, снимая пену. Когда уха будет готова, ее процедить, добавить очищенный и разделанный на куски судак, посолить и варить еще 20 минут. Желтки яиц тщательно размешать с уксусом, добавить к ним несколько ложек горячей ухи и этой смесью заправить всю уху. При подаче в глубокую тарелку положить ломтик поджаренного хлеба и залить ухой с кусками рыбы.

Вам потребуются: *хлеб пшеничный или ржаной – 200 г, рыба (мелочь или рыбные отходы) – 600 г, судак – 600 г, корень петрушки – 10 г, сельдерей (корень) – 10 г, лук репчатый – 100 г, яичный желток – 1 шт., уксус – 5 г, перец, лавровый лист по вкусу, соль.*

Вот еще другой рецепт он дал нам, а жена записала – попробуй, только делай достаточно много, чтобы всей компании хватило. До того вкусная уха, что на всех обычно не хватает. Такую уху можно делать из щуки, сома, судака, лосося.

Отделяем голову, кости, хвост, плавники от мяса. Можно оставить немного возле головы плавников. Обязательно удаляем и выбрасываем жабры.

Варим все это до готовности. Можно варить в марле или отцедить

готовый бульон через сито, чтобы не попала в уху чешуя и кости. Чтобы бульон был прозрачным, надо при разогреве супа до кипения успеть снять пену. Рыба кладется в холодную воду. Потому что если положить в горячую, то пена не поднимется, и бульон станет мутным с хлопьями.

Через несколько минут кипения (приблизительно 10–15) уже пойдет навар. Смотреть готовность лучше по голове или мясу вокруг головы.

Тогда мы бросаем в бульон картофель. Его чистим и разделяем на кусочки. Именно разделяем, а не режем. Если вы хотите, чтобы ваш картофель не разваливался и проваривался на всю глубину равномерно, надо не резать, а ломать кусочки. Сначала прорезаем клубень до середины ножом, потом подламывая кверху, к себе. Картофель, чтобы крахмал не выходил в бульон, кладут в горячую воду.

Итак, в чистый и горячий бульон помещается картофель, разделенный на кубики по желанию где-то 2–3 см. Когда уха начнет кипеть, бросаем в нее 100–150 г промытого пшена.

Если делаете уху из лосося, то добавляете в уху половинку помидора, половину болгарского перца, луковицу целую небольшую. Еще кладем морковь, которая режется крупно, но не трется. Чайную ложку шафрана отправляем туда же. Для рыбных блюд использовать лучше белый молотый перец, а для мясных черный. Белый перец имеет специфический вкус, и он более острый.

Если другая рыба – то ничего не

добавляем красящего, только луковицу и морковь.

Добавляем 50 г сливочного масла. В середине готовки добавляем соль. После пяти минут кипения бросаем один листочек лаврушки среднего размера. (Если много положить лаврушки, то будет горький вкус.)

Независимо от бульона, делаются кусочки филе рыбы и обваливаются в муке грубого помола или муке для жарки. Жарят это филе на растительном масле, потому что сливочное пригорает. Можно использовать масло, которое образовалось в сковороде вместе с рыбьим жиром. Можно просто вылить его в бульон.

Соль в сковороду добавляем только после жарки или в самом конце. А-то будет пригорать и ко дну прилипать. Размеры кусочков филе около 2 см поперек по всей толщине рыбы.

Подаем так: в тарелку на дно кладем жареные кусочки рыбного филе, а сверху наливаем бульон. Если хотите, можете отцедить лук и морковь.

Зеленый лук, петрушку, укроп можно бросать в уху перед самым приемом, чтобы зеленый продукт не разварился.

Вкушать эту красоту хорошо со свежим черным хлебом. (Пока рассказывал, уже слюнки потекли – вкуснотища, да если еще на природе…)

Под эти разговоры мы с удовольствием пили всякие ягодные морсы, самодельные компоты и чай из трав по рецепту хозяина.

Мой друг много провел времени в экспедициях и, как говорится, «из практического опыта» выработал собственные

рецепты чаев – отваров из местных трав.

...

ЧАЙ С ТРАВАМИ И ВИШНЕЙ

(в городских условиях можно использовать замороженные ягоды)

Вот рецепт очень приятного травяного чая с вишней. По желанию можно делать с добавлением черного чая без ароматизаторов, конечно.

Зеленый же чай в этих краях ни с чем не смешивают. Он сам по себе считается очень приятным и полезным. А заваривать его можно до семи раз.

Итак, завариваем следующие травы, что найдете, в равных долях.

Мяту, душицу, иван-чай, смородиновые листья (лучше черной смородины), цветки боярышника, яблони, липы, цветки василька. Если найдете все эти растения в сухом виде, кладите в равных долях в чайник. Если хотите, для цвета добавьте черного чая щепотку и заливайте все это богатство кипятком. Вот у вас и будет 500 мл здоровья. В кружку, из которой будем пить, кладем несколько вишен (можно по сезону класть смородину, черешню, малину или клубнику) добавляем сахара, а лучше меда и растираем до получения мягкой массы (шкурку ягод не удалять – она содержит в себе до 80 % всех витаминов плода).

Когда чай заварился, наполняем горячим отваром (но не кипятком) наши приготовленные емкости и перемешиваем содержимое с отваром. Теперь витамины здесь просто кипят. В конце «выпивания»

остается очень вкусная смесь мятых ягод и не растворившегося меда, как десерт. Дети просто «улетают» от счастья.

Кстати можно пить охлажденным и даже со льдом (только берегите горло).

Постепенно беседа перешла в спокойное русло.

– Что там в столицах новенького в области здоровья? – все взоры обратились ко мне. Ох, уж это вечное правило, врачей спрашивать о медицине. С нами можно ведь и о музыке поговорить!

– Мы здесь увлеклись чистками органов. Слышал, наверно. Как медицина-то, одобряет?

– Вы имеете в виду гидроколонотерапию и тюбаж?

– Говори попроще.

– Очищение кишечника и печени? – народ закивал. – Так ведь эти процедуры в любом санатории и любой поликлинике делают. Например, перед операцией на брюшной полости или родами всегда принудительно освобождают толстый кишечник от каловых масс.

– Ой, как красиво сказал! – восхитилась хозяйка и, повернувшись к мужу, укоризненно добавила: – А ты, все как в деревне, в лучшем случае все это «дерьмом» называешь. – И снова обратилась ко мне: – Может, еще салатика подложить?

Народ посмеялся немного, но, видно, на вопрос я не ответил, а тема волновала всех. Потому и настала неловкая пауза.

Мои друзья, как и большинство населения нашей страны, в смысле здравоохранения оказались в ситуации «Спасайся сам». Перестройка государства вызвала к жизни неизвестные нам раньше проблемы, в том числе отсутствие квалифицированных специалистов, врачей и, конечно, дефицит лекарственных средств. Поддержание здоровья собственными силами через профилактику, закалку и систему питания – это тот путь, который в сложившейся ситуации был реальным спасением для многих.

Тогда я решился на вечер вопросов и ответов.

– Давайте так: вопрос – я рассказываю, что знаю. А что не знаю, в Москве или у Наставника проконсультируюсь и вам отпишу – годится? Поехали.

И посыпались вопросы:

– Почему все чистки начинаются с толстого кишечника? Какие противопоказания, можно ли без этого обойтись? Есть очень хочется. Что я получу в результате – похудение или чистка

кожи, омоложение? Как живот убрать? Печень, почки, сердце, легкие…

Я выбрал самый распространенный вопрос: «Почему все чистки организма начинаются с толстого кишечника и как это можно делать?».

– Прежде всего, объявляю строго, чтобы подействовало на всех:

Чистки органов являются медицинской процедурой, и это очень глубокое воздействие на весь организм! Поэтому лучше проводить их под наблюдением специалиста!

А дальше рассказываю.

Пищеварительный тракт – это трубка, к которой присоединены различные протоки органов. Но вещества из них только втекают в главное русло и никогда наоборот. Например, пища из кишечника никогда не попадет в поджелудочную железу. Для наглядности представим себе огромную реку, например Волгу. В нее впадают многие реки, такие как Кама или Ока. Можно также представить, как из большой реки берут воду на орошение, питание и для предприятий – эта аналогия с органами, получающими питательные вещества от кишечника.

Теперь посмотрим на наш режим дня. Утром завтрак, потом перекус, обед, перекус и обильный ужин. Мы постоянно поставляем материал для переработки, не давая нашему тракту ни секунды отдыха. Все, что не успевает переработаться, – застревает. Если по аналогии с рекой: допустим, испорченный лес, который двигался, связанный в плоты, стал топляком и лег на дно. Можно и другие примеры привести: старую баржу пригнали к берегу и бросили там ржаветь, предприятие слило отходы и так далее.

Еще мы много сидим и мало двигаемся, то есть ходим, бегаем, прыгаем. Значит, течение в реке замедляется.

Я в Германии видел специальные электромобили-стулья. На них очень удобно перемещаться пожилым людям в больших залах, скажем, по магазинам или в аэропорту. Это очень просто: сел, нажал на кнопочку и ходить не надо. Получается, скоро вставать со стула или кресла вообще не будет нужды!

Результат: сидячее положение приводит к тому, что нагрузка на нижние отделы позвоночника увеличивается в ***несколько десятков раз.*** Деформируются сосуды, нервные структуры, органы таза и, естественно, форма живота. Видели вы хоть раз, чтобы животные в естественных условиях сидели на копчике, то есть – на хвосте? Нет – они опасаются за свое здоровье. А мы сидим большую часть дня, каждый день! А что там внизу? Там, товарищи дорогие, выход, то есть дельта нашей с вами реки.

Теперь представьте – закупорилась дельта и не пропускает поток и все, что в нем. Вода начинает подниматься, и она не проточная – значит, загрязненная. Все, что в ней, – идет вбок, куда попало. По отводам грязная жидкость устремляется в оросительные каналы, к предприятиям, к людям в квартиры.

Катастрофа, вся пойма реки, весь бассейн терпит бедствие. Если рассматривать организм, то он весь загрязняется, закупоривается, перегревается и так далее. Это наши любимые запоры, нерегулярные походы в туалет и прочие трудности с дефекацией, такие как расширение вен, деформация сигмовидной кишки и «грязный» кишечник.

Теперь попробуйте очистить какой либо орган, не освобождая кишечник. Только вы уберете из него грязь – тут же новая придет к нему.

Человеческий организм, как и у всех животных, питается внутри, а растет наружу. Поэтому хочешь очистить его – чисть изнутри, ***прежде всего места, через которые отводится и выводится, а уж потом откуда приходит.***

– Значит, открываем свободный проток воды в дельте и все в порядке? То есть регулярно ходим в одно место… и хорошо?

– А куда девается то, что все-таки накапливается на дне и на стенках даже при нормальном ходе событий и с годами превращается в свалку отходов, слеживается и уничтожает флору и фауну?

– Да, на реках, где много топляка, рыба не водится.

– Так внутри нашего организма, в частности в кишечнике, столько микрофлоры, что вы ушам своим не поверите, когда узнаете. Таких цифр в математике еще не придумали, сколько внутри нас бактерий, микробов, грибов и прочей живности, и многие из них нам нужны. Так, что – будем спасать все это хозяйство? Ведь без него питательные вещества не будут усваиваться и тогда голодная смерть даже при обильном кормлении. Давайте по аналогии с рекой.

Тут же зазвучали предложения:

– Так значит надо периодически прочищать основное русло.

– И еще – выпускать мальков и высаживать растения.

– А я добавлю – укреплять берега и очищать сточные воды.

– Видите, вы все знаете сами. Законы Природы едины как для микро-, так и для макроуровня жизни. Итак, сведем все наши мысли к простым правилам:

1. Регулярность походов в туалет.

Если вы взрослый и опорожняете кишечник менее одного раза в сутки – срочно очистить его любым подходящим способом. Здесь подходит все, от приема фруктов со слабительным

эффектом, например чернослива, до использования ставшей в последнее время знаменитой кружки Эсмарха или клизмы. Можно пользоваться различными медикаментами, лучше природного происхождения. Их сейчас, к счастью, много.

2. Побольше движения, поменьше сидеть. Если сидеть все-таки приходится – делайте это, опираясь на бедренные кости, а копчик пусть не касается сиденья. И все-таки, по возможности, старайтесь побольше стоять, ходить или лежать.

3. Питаться доброкачественной пищей, поддерживать микрофлору всех органов.

Чем ближе к традиционной, национальной, привычной кухне, тем лучше. Там, где вы живете, национальная кухня всегда является оптимальной системой питания, отработанной веками. Чем ближе к природному питанию при минимальной обработке продуктов, тем лучше. Засевайте свои органы регулярно полезными бактериями из кисломолочных продуктов, употребляйте побольше растительной пищи и соков.

4. Периодически делать очистительные процедуры.

Например, если кишечник здоров и вы проводите профилактику – достаточно 1 раза в две-три недели сделать освобождение любым способом и после этого сутки не есть, а только пить воду. Еще в этот день можно употреблять сорбирующие вещества или продукты. Например, активированный уголь или вареный рис. Если же есть серьезные проблемы – надо посоветоваться с вашим врачом.

5. Укреплять внутренние органы и мышцы живота и таза.

В нашей системе «Жим Лам», а именно в гимнастике «Медные ворота», больше половины форм как раз на это направлены. («Голодный волк», «Лодочка», «Мять глину», «Канат» и другие).

6. Поддерживать здоровое состояние прямой кишки и ануса.

Делайте формы гимнастики «Медные ворота», и обязательно совершайте омовение прохладной водой ануса после дефекации. Не забывайте смазывать его поверхность лечебными маслами, такими как облепиховое или масло семян шиповника. Подойдут и другие, тут лучше посоветоваться с врачом. И еще старайтесь тужиться на унитазе в меру, потому что эта позиция для нас неестественная и чрезмерное напряжение в ней приводит к деформации органов. Нормальная природная позиция для человека во время дефекации – это положение на корточках – поза орла. В ней и пыжиться не надо, все и так получается.

Что же мы приобретаем в результате – чистую сияющую кожу, омоложение, блестящие глаза, подтянутый живот, сразу ощущается легкость, ясность мышления, здоровый сон.

Давайте дальше.

Мой товарищ стыдливо опустил глаза и, приблизившись, тихо пробормотал:

– Есть такая неприятная штука, как метеоризм, понимаешь, все время так бурчит в животе, как будто там революция.

– Это результат нарушения баланса флоры в кишечнике и нарушение пяти правил питания.

Здесь очень хорошо помогают именно сорбенты. Они собирают на себя слизь и газы, и ваш метеоризм исчезает. После приема сорбентов и утихания утробных звуков обязательно надо заселить кишечник хорошими бактериями. Ешьте побольше кисломолочных продуктов и другой живой еды, например, сыр, свежие соки, или пищевые добавки с бактериями. Овощи постарайтесь употреблять, слегка обжарив их на сковороде.

– Да, теперь много делают всяких продуктов с приставкой «лакто, бифидо, ацидо».

– Итак, желудочно-кишечный тракт почистили и восстановили, что дальше?

– У тебя же, Коля, есть автомобиль – вот и скажи, как ТО проводят? – я повернулся к самому живому «спрашивальщику», который от внимательного слушания моих ответов почти совсем навалился на меня. Он кашлянул для важности и сел на стул рядом.

– Производится замена фильтров и масла, потом…

– Вот, главное – в машине меняют масло и фильтры, а что является основным фильтром в организме, кто очищает кровь? Печень, друзья мои. Но ведь заменить мы ее не можем. ***Поэтому обязательно после кишечника очистите печень.***

Есть три уровня очистки: мягкий, средний и глубокий. Расскажу только мягкий, другие будете делать после консультации с врачом. По-медицински эта процедура называется тюбаж. Она делается во всех санаториях, специализирующихся на лечении ЖКТ.

Для начала техника безопасности. ***Если во время проведения этой процедуры вас стошнило – значит, воздействие сильное и достаточное. Все заканчиваете и отдыхаете.***

И далее:

1. Надо провериться на наличие камней в желчном пузыре и форму его тоже надо знать. (Это делается на аппарате УЗИ. Если камни нашлись, сначала их надо растворить или удалить. Если их нет – и проблем нет.)

2. Делаете чистку кишечника вечером перед сном.

3. Весь следующий день проводите без еды. Приобретаете хорошую минеральную воду для желчных путей и печени,

например Ессентуки № 17 для взрослого человека, 5 бутылок по пол-литра.

4. Весь день пьете очень теплую минералку. Можно еще просто воду и зеленый чай.

Надо постараться выпить всю минералочку – это главное.

5. На печень с обеда и до 21 часа надо прикрепить грелку. (Это правое подреберье.) Под нее обязательно положить полотенце в несколько слоев, чтобы не обжечь кожу.

6. Вот ходите вы с грелкой, пьете минералку теплую и так до 21 часа.

7. Потом все снять и ложитесь спать. Утром – клизма. Начиная с этого дня десять суток подряд принимать сорбент ежедневно для вывода токсинов из кишечника. Две недели не употреблять жирного, жареного и жгучего внутрь и, конечно, отказаться на месяц от алкоголя.

Вот так легко все это делается; если проблем нет, то эта профилактика раз в три месяца.

После этой очистки себя чувствуешь просто молодым.

– А вот еще почки. Расскажи, как их очистить?

– Это делается при помощи травяных сборов, в который должны входить такие травы как: медвежьи ушки, полпола, солодка, семена укропа или моркови, ромашка аптечная, и можно некоторые другие травы добавлять по вкусу. То, что вы растворяете в отваре и выпиваете, неизбежно попадет в почки – ведь через них проходит вся наша внутренняя вода.

У вас есть прекрасная возможность очищать почки в сезон созревания арбузов и дынь.

1. ***Узнайте на УЗИ, есть ли у вас камни в почках. Если да, то избавляйтесь от них лучше без операции. А так называемый песок выйдет без проблем во время очищения.***

2. Если все в порядке, то ***во время урожая арбузов и дынь переходите на неделю только на эти продукты. Иногда можно их есть с хлебом.***

Лично я впервые опробовал этот способ очистки в Ростовской области, когда жил там.

Бахча располагалась в километре от поселка. Мы с товарищем взяли угощение для сторожа и за дружеским столом попросили его помочь нам провести апробирование нового способа лечения почек и кишечника. Он уже знал, что в селе живет доктор, который лечит травами и другими необычными средствами. Поэтому согласился и на три дня сдал мне в аренду свою кобылу.

Я стал объезжать вместо него поля, питаясь только арбузами и дынями с черным хлебом. Представляете, весь день в седле, с

постоянным массажем промежности и диетическое питание. Потеря веса составила ровно полкило в день, а окружающие лесополосы были хорошо удобрены.

– Так, выходит, почки чувствительны к встряске?

– Да, очень. Они ведь держатся на кровеносных сосудах. Один мой товарищ выгонял камни из почек тем, что бегал и прыгал по лестнице с первого на девятый этаж и обратно. Он добился успеха. Чего и вам желаю. Только не повторяйте его подвиг, действуйте разумно.

Кстати, чтобы почки лучше освобождались, их тоже желательно нагревать в сидячей ванне. Мочиться в этом случае лучше прямо туда же. Хотя бы на время очищения откажитесь от алкоголя совсем, ведь спирт убивает клетки почек, и они исчезают с такой скоростью, будто сахар растворяется горячей воде.

– Ну, уж так сильно…

– Какой первый внешний признак пьющего, нарисованный на лице?

– Опухший, отечный. Под глазами мешки.

– Зона под глазами – это и есть диагностический участок почек, понятно изложил. И все-таки, главное, не надо ни в чем чрезмерствовать. И обязательно после любых очисток проверяйтесь в клинике и восстанавливайте микрофлору, принимайте микроэлементы и витамины.

Практика 5. НАЧИНАЕМ ВЫНОСИТЬ МУСОР ИЗ ИЗБЫ

Приступаем к очистительным процедурам. Толстый кишечник.

Есть два подхода к освобождению этой части нашего тела от залежей отходов: один механический, другой при помощи таблеток или травяных препаратов.

Если кишечник сильно увеличен, имеются избыточный вес, постоянные запоры, головные боли и другие признаки загрязнения организма, тогда предлагается первое очищение сделать при помощи медицинского оборудования. Это всем известная гидроколонотерапия или, в крайнем случае, в домашних условиях – кружка Эсмарха.

Последующие регулярные очищения с частотой 1 раз в две недели или в месяц (зависит от состояния органа) можно уже проводить, используя слабительные препараты или растительные сборы. Слабительными свойствами обладают такие продукты как: чернослив, все кисломолочные, ананасы, яблоки, растительные масла, специальная минеральная вода.

В селах Средней Азии я встречал такой обычай: один раз в неделю детям дают есть зеленые яблоки и молоко. Естественно, они в этот день часто посещают туалет и мягко освобождают

кишечник.

Последнее время появилось множество фармацевтических препаратов слабительного действия. О них можете узнать в любой аптеке.

Не забудьте на дверь отхожего места повесить табличку «Не беспокоить». Между прочим, во многих древних целительских книгах методы освобождения кишечника называются «Полет в страну Счастья»! Удачного взлета и посадки вам на борту этого лайнера, командир которого вы сами.

Итак, присаживайтесь:

– Говорит борт 001, к взлету готов!

– Ну, теперь – «пошел»!

2.4. Долгий разговор с короткого вопроса

Красная Шапочка сквозь слезы объясняет маме:

– Бабушка не хочет больше есть пирожки.

– Ты что, негодница, проболталась ей, что существует другая еда!?

«Там же», за столом «те же», на столе «то же».

Первые два золотых правила еды

– Еще, конечно, надо соблюдать золотые правила питания.

– А что это за правила такие ценные, что аж золотые?

– Знать, какие продукты употребляешь. Для чего, как распределить прием пищи по очередности…

– Ой, как быстро, помедленнее разъясни.

– ***Это очень простые, но чрезвычайно важные правила***

приема пищи. Мне кажется, что со временем они должны с детского возраста стать естественными в повседневной жизни, как обычная хорошая привычка. Природные законы питания позволяют не только восстановить утраченное здоровье органов пищеварения, но и НАВСЕГДА распрощаться с заболеваниями желудка и с большинством проблем с кишечником, печени и поджелудочной железы. То есть всей системы пищеварения.

Однажды мы с Наставником были в гостях у его брата. Вот сидим в большом зале за столом. Низкие длинные скамейки-столы соединены в ряд. И, хотя кругом полно подушек – высоко не сядешь, приходится сидеть, сложив ноги «по-турецки».

И вот, когда заботливые женщины принесли нам чай, фрукты и всякие сладости, Али Баба с удовольствием наполнил пиалу и с поклоном передал мне. Сам тоже стал пить чай, беря со стола по очередности неизвестные мне яства. Он объяснил мне, что сам хозяин дома скоро приедет, и жестом предложил угощаться. Я взял из тарелки то, что ближе всего располагалась ко мне. Оказалось – это орешки миндаля в очень интересном чем-то сладком, но не приторном, и покрытие это напоминало по виду еловую шишку. Очень интересный вкус, мой рот растянулся в блаженной улыбке.

Тут в дверях появился брат Наставника. Я как-то сразу догадался об этом по характерной такой открытой улыбке.

– Да, когда Али Баба смеется, он будто ребенком становится. Так у него заразительно получается, закивали слушатели. А я, довольный их пониманием, продолжил.

– Так вот брат Али Бабы хитро так прищурился, подошел к нам, пряча что-то за спиной. После вежливого поклона он поставил на стол перед братом очень красивый деревянный ларец с замком и положил рядом ключ.

Наставник обнялся с братом, потом и мы познакомились, затем, усаживаясь на подушки, пододвинул эту красивую коробку к себе, погладил ее рукой и потрогал замок.

– Не волнуйся, теперь никто не утащит и замок не откроют, – успокоил его брат, с улыбкой усевшись на подушки и наливая себе чай.

Я молчал, соблюдая этикет, но так и лопался от любопытства. Что за таинственный такой ларец, раз его похитили у самого Али Бабы?

Учитель немного помолчал, вздохнул и грустно заговорил.

– Вот, видишь эту вещь, один из моих учеников хотел присвоить это себе, – он снова вздохнул и погладил рукой ларец. Видно было, что Али Бабе трудно говорить об этом. Его

тактичный брат сделал вид, что возникли хозяйственные вопросы и, извинившись, вышел на кухню.

После довольно длинной паузы наставник продолжил разговор.

– Был у меня ученик очень хороший, схватывал все на лету, а вот упорно трудиться не любил. И понимаешь, из-за этого не хватало ему устойчивости что ли, одним словом практики.

Вот если человек сразу не исцелялся или не хвалил его, то он быстро терял к нему интерес и не доводил процесс лечения до конца, до победы над болезнью.

– Что же было с этими людьми потом?

– Большинство приходили ко мне, так сказать «на доделку». И вот, этот человек решил в своем городе открыть центр. Он хотел практиковать все наши целительские методы, которым тут обучился. А для привлечения пациентов и подъема своего авторитета что ли, стал присваивать себе всякие звания.

А потом решил, как стало ясно потом, поставить в своем центре духовный магнит. И выбрал для этого вот эту вещь. – Али Баба снова погладил подарок брата и продолжил:

– Этот ларец был передан мне, когда я стал преподавателем по классу целителей в тибетской обители. Эта реликвия отдается на хранение ученику, достигшему уровня Высшего Наставника в нашем направлении.

Вот мой ученик и захотел, чтобы священный предмет стоял в его клинике под стеклом в кабинете… ну, в общем понятно для чего. – Учитель сделал небольшую паузу и погрузился в воспоминания. – Он пришел тогда ко мне поздно вечером и стал уговаривать поехать к нему в гости. Говорил, что хочет показать место, помещение для центра. И все намекал, что нужен, как он называл, фетиш – материальная святыня для притяжения духовных и финансовых возможностей.

В моих планах не было поездок, и ученик получил отказ. Чувствовалась какая-то фальшь в его словах, но я даже не допускал мысли…

Наконец, разговор пошел прямо. Его настойчивость уже стала меня настораживать. Я предложил начинающему целителю хорошенько все продумать, и мы разошлись по своим комнатам спать.

Через день он уехал и сделал это как-то поспешно. Оказалось, что парень прихватил с собой вот эту вещь. Ведь в моем доме не закрываются двери, и вещи стоят открыто. Вот и ларец стоял возле алтаря… и когда мы обнаружили пропажу, стали искать, спрашивать… – Учитель снова вздохнул и опустил глаза.

В это время в зал вернулся его брат и подсел к столу,

внимательно наблюдая за состоянием Али Бабы. А тот все молчал, наверно вспоминая о случившемся. Чтобы выйти из затянувшейся паузы, брат помог и вступил в разговор.

– Быстро этот человек вернулся вместе с коробочкой. Весь такой несчастный и раскаявшийся.

Видимо, понял он через некоторое время, «что» привез в свой дом. Эта вещь требует соответственного поведения и достоинства от хозяина. А ученик поставил ее под стеклянный колпак и начал на каждом углу кричать, что Али Баба «передал ему руку», как лучшему ученику, преемнику. Где же его совесть была? – он махнул рукой и продолжил:

– Прощения просил, а ларец открыть-то не мог и поэтому весь его разломал, особенно крышку. Вот я и взял ящичек в починку. Теперь возвращаю хозяину, который его достоин.

– Он у нас художник по дереву, по камню, по металлам разным – включился в беседу Али Баба и, ласково глядя на брата, положил ему руку на плечо – закончились тяжелые воспоминания и настроение Учителя стало улучшаться.

– Да, ларец красивый – это, наверное, редкое дерево. Я тоже кое-что в этом понимаю, – подал голос ученик, так как среди его многочисленных дипломов имелся и документ о художественном образовании.

– Дерево очень редкое, твердое, вон как полируется, и мелкие детали можно резать, как на груше… – начал было брат Учителя, но Наставник поднял руку и заговорил сам.

– Дело не в ларце, а в том, что внутри. Пусть тебя никогда не обманывает внешняя оболочка, доктор Олег, – он улыбнулся мне и брату, а тот приложил руку к сердцу в знак почтения. Наконец Али Баба вставил ключ в замок.

Раздался щелкающий звук, а я весь задрожал от волнения.

Крышка открылась и была снята, тогда боковины мягко опустились в разные стороны, подобно лепесткам раскрывшегося цветка. Внутренняя сторона створок была покрыта слоновой костью, поэтому показалось, будто ларец светится изнутри…

От красоты происходящего перехватило дыхание.

Но самое важное произошло дальше.

В середине этого цветка в обрамлении восьми белых лепестков предстала нашим восхищенным взорам открывшаяся Белому Свету золотая человеческая рука!

Она величественно и с достоинством заняла центральное место, будто царица, освобожденная из темницы и облаченная в сверкающие одежды, воссела на троне.

Лучи солнечного света из больших окон, попадая на золотую поверхность, отражались во все стороны. Моему завороженному

взгляду поначалу казалось, что перед нами облако света. Но, присмотревшись, я обратил внимание на то, что реликвия сделана очень тонко и точно.

Рука была изготовлена так тщательно, что на ее поверхности виднелись все морщины, сосуды, линии ладони и шероховатости кожи. Пальцы на этой скульптуре располагались так, будто держали большой невидимый шар.

И еще вся ее поверхность золотого чуда вплоть до ногтей была покрыта гравировкой, будто тонким кружевом – надписями, сделанными мелкими буквами. Судя по форме букв с верхней перекладиной, соединенной в одну линию, это был санскрит или похожий по написанию язык.

Мы некоторое время молча рассматривали скульптуру. Я был восхищен мастерством автора и красотой самой реликвии.

Наставник сделал небольшой поклон и стал отвечать на мой бурлящий внутри поток мыслей.

– Это рука нашего Верховного Наставника, мы называем его Основатель. Она была отлита им самим с его собственной руки многие тысячи лет назад.

Когда Али Баба это проговорил, вся картина буквально увиделась мне во всех подробностях: «Стоя среди покрытых копотью стен пещеры, превращенной в кузницу, Мастер делает слепок с правой руки и затем отливает его…» Перед внутренним взором ярко виделись отсветы пламени печи, капли пота на лбу, темный от сажи фартук…

Пребывая в оцепенении, я буквально видел этого человека, величайшего Целителя на земле – Мастера, оставившего принимающим знания золотой образ своей кисти, будто хотел пожать руку нам, его последователям. Али Баба угадал мои мысли и сказал просто:

– Можете пожать друг другу руки.

Но я сидел окаменевший и, выпучив глаза, вглядывался в золотую руку. Словно беседовал, произнося мысленные фразы, пронося их через десятки веков, и слышал ответ, точно – слышал! Наконец, Учитель расположил руку на столе так, чтобы мне удобно было пожать ее. И подбодрил:

– Смелее! Ты тоже в нашей школе учишься, и к тому же – целитель.

А брат его поддакнул по-простому:

– Делай пока не поздно, раз тебе Наставник велит. Первый раз на моей памяти брат «такое» предлагает.

Я медленно вытянул руку и пожал металлическую кисть. Ребята, клянусь, – она была крепкая, теплая и сухая, как у человека, много работающего руками. Ощущения золота вообще

не было. Я даже вздрогнул и от неожиданности почти отдернул руку. Но Учитель мягко положил сверху свою ладонь, укрывая наше рукопожатие. И я успокоился.

– Такое впечатление, что с Ним живым пообщался, может быть и без слов, но мыслями так явно! Даже состояние осталось такое высокое, чистое, по-детски счастливое!

– Точно, «пообщался»! Ведь знания наши передаются по цепи преемственности от Учителя к ученику почти без изменений.

Я молчал потрясенный. Али Баба мягко продолжал:

– Эта реликвия сделана, мне говорили, из бронзы и покрыта золотом…

Тут брат Учителя заметил:

– А кое-кто думал, что она вся золотая. Ценность-то ее ведь не в этом. Да золотая рука знаешь, сколько бы весила…

– Да, да, конечно, – продолжил Наставник, сделав успокаивающий жест в сторону брата, – значит – покрыта золотом, для того чтобы сохраниться сотни и даже тысячи лет. Ведь – это учебник. Посмотри – вся поверхность руки покрыта надписями, сделанными на санскрите. – Мы, двое слушателей, кивали вслед словам Наставника.

– Я не знаю этого языка, Учитель. Может быть, вы расскажете о том, что же здесь написано?

– С радостью расскажу. Здесь вырезаны на металле самые важные законы жизни и здоровья. И ты их должен применять и знать наизусть, как знаю я. Иначе какой же ты целитель. Сам узнаешь и людям расскажи. А кто будет слушать и по этим законам жить, быстро восстановит здоровье без таблеток, умножит его, сам перестанет болеть и поможет близким людям.

Учитель, как всегда, не давая расслабляться, начал разговор издалека.

– Представь, что милосердная Природа дала человеку в разумное использование тело. Это ведь не пылесос какой-нибудь, а очень сложный аппарат. Если даже для простого инструмента пишутся целые книжки, о том, как их использовать, то для организма они также должны быть. Где же они? Для понимающего, на этом самом теле везде расположены инструкции по эксплуатации и подсказки.

Например, тело рассказывает нам о Троичности Мироздания. Посмотри, сколько суставов на каждом пальце – три, посчитаем большие суставы рук и ног – три, то же и у животных, так же и у деревьев есть корни ствол и ветви – три структуры. И кругом во всей Природе действуют Силы: Создание, Сохранение и Разрушение. А в смысле времени жизни – детство, зрелость и старость.

Я понятно излагаю?

Теперь посмотрим на питание. Лев охотится на антилопу, человек покупает продукты в магазине и готовит их. Дальше лев ест свою добычу и переваривает ее, и человек тоже кушает то, что смог приготовить, и в животе приятное журчание. Потом вывод отходов. Вот тебе опять же три этапа.

А теперь опять же посмотрим на кисть руки – это тот инструмент, которым мы пользуемся чаще всего. Что же здесь написано? На Востоке говорят – это маленькое изображение человека: большой палец – голова и шея, ладонь – грудь и живот, указательный палец и мизинец – руки, средний и безымянный – ноги. И все совпадает, даже количество суставов. Внутренняя часть кисти – передняя часть тела, внешняя часть – соответствует спине. Ну, чем тебе не пульт управления: воздействуешь на зоны и точки на кисти – получаешь ответ во всем теле.

– Здорово! – только и смог ответить я. А Наставник продолжал, с улыбкой глядя в мои честные глаза терапевта, в которых было видно, как западная медицина сдает одну позицию за другой.

– Теперь перейдем к простым правилам питания, которые тоже навсегда запечатлены на нашей руке. В древности они назывались «Золотые правила питания, записанные на пальцах».

Знаешь, в допотопные времена мудрецы умели мыслить символически, находили общие законы в повседневной жизни и в сложных космических процессах, в искусстве и в философии, и даже в приготовлении еды достигали удивительного мастерства. В их сознании Мир был единым, не было места высокомерию или низости… – Наставник задумался о чем-то, глубоко ушел в себя и, ни к кому не обращаясь, тихо проговорил:

– Таким же был и Великая эманация Всевышнего Мастер Шри Кришна. Для Него вся царская роскошь и власть, которую Он проявлял в воплощении, были просто пылью… Да.

Так вот: этот по сути Всемогущий Аватар, давший человечеству одно из величайших по содержанию и насыщенности сокровенными знаниями религиозное учение, мог из сострадания сам мыть ноги своим уставшим ученикам или, чтобы принести радость – играл своей возлюбленной на флейте… И участвовал в битвах, стоя плечом к плечу, вместе со своими друзьями и учениками! Снова наступила пауза. Учитель вздохнул и через секунду продолжил уже бодро:

– Если научиться мыслить символически, то все допотопные, в прямом смысле, знания легко будут укладываться в нашей голове. Итак.

Посмотрим на кисть руки с точки зрения питания. Ну, не в

смысле приготовить и съесть.

Так, ладонь и пальцы. Ладонь олицетворяет наше пищеварение – это позже расскажу.

А вот пальцы, – он снова показал на золотую руку. – Здесь на каждом пальце написаны правила природного питания для человека. Вот насколько они важны. И когда мы учились, то с полным понимаем так и называли их « ***Золотые*** правила питания».

– Конечно, питание – это важно, но почему основатель решил записать все это именно на пальцах? Ведь такие люди ничего не делают случайно.

– Да потому, что основных законов пять.

Пальцы воспринимаются целителями как каналы, по которым течет Сила Вселенной. Представь, как энергия, которую мы воспринимаем ***из окружающего мира,*** стекает по ним и приходит на ладонь, а затем по рукам заполняет тело. Если мыслить символически, получаем ***питание*** различными волнами Космоса. В то же время эти правила действуют и для приема простой земной пищи – мы ведь еду тоже берем ***из окружающего мира*** и ***питаем*** ею наш организм.

Итак, первый, или большой, палец. – Али Баба весело поднял его вверх.

Начнем с аналогии. Представь, что твои органы пищеварения и нервная система с участками мозга, обслуживающими их, – это маленький ребенок около трех лет от роду.

Начнем?

В семье родился ребенок. И вот он рос и рос, и достиг возраста, когда ему надо идти в детский садик. Первые походы в такое детское учреждение – это стресс для малыша. Конечно: все новое, неизвестное, родителей рядом нет. Поэтому, если у него хорошие родители, то они заблаговременно начинают готовить чадо к пребыванию в садике. Объясняют ему понемногу, для чего это нужно и как там все будет происходить. Разговаривают с малышом на понятном для ребенка языке.

Этот этап мы отмечаем на руке, поднимая большой палец, и означает он в смысле еды вот что:

– ***Реши, для чего ты будешь есть, что тебя сегодня ждет, какой вид деятельности будешь выполнять и, следовательно, какие продукты тебе нужны – это*** **ПОДГОТОВКА.**

Поскольку большой палец, и он как командир стоит против всех остальных – то, значит, этот пункт наших правил самый главный.

Я не выдержал.

– Как же разобраться с таким множеством продуктов и дел?

– Здесь есть простой способ, применяемый на Востоке.

Пища по своим свойствам должна:

1. Защитить человека от влияния окружающей среды.

2. Давать организму энергию, достаточную для предстоящей деятельности.

3. Питать его органы, то есть поставлять материал для клеток, для их роста и развития.

4. Способствовать исцелению тела от болезней.

5. И, конечно, доставлять удовольствие! – последние два слова мы сказали вместе – это нас развеселило.

– Конечно, САМОЧУВСТВИЕ – ГЛАВНЫЙ ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ.

ЕСЛИ ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЕДЫ – ЗНАЧИТ, ТЫ ПРАВИЛЬНО ЕШЬ!

Если после еды становишься агрессивным и думаешь лишь о том, что все вокруг тебя не понимают, или, наоборот, наваливается вялость, клонит в сон – то знай, что это действие производит не мозг, а желудок. Он просто говорит: «НЕ НАША ЕДА!»

Активность и хорошее самочувствие после трапезы – это знак, что желудок доволен.

На Востоке есть поговорка:

«Лучшая еда, когда ты забываешь обо всем, кроме еды. Худшая – когда ты думаешь обо всем, кроме еды, и беда – когда ты думаешь только о том, когда же эта еда закончится…»

Мне так понравилось это высказывание, что я даже захлопал в ладоши. Учитель благодарно поклонился и продолжил:

– Как ты думаешь, когда начинается процесс пищеварения?

– Когда мы жуем, – поспешил я, но тут же исправился. – Нет, наверное, когда мы готовим.

– Подумай, на самом-то деле еще раньше. Как только мы начинаем думать, о том, ***что*** будем есть. Если хочешь проверить это утверждение – представь себе какой-нибудь продукт с ярким вкусом, например лимон.

– Да, точно, слюна начинает выделяться сразу, только представил желтую шкурку.

– Поэтому этот пальчик начинает работать очень, очень рано, еще во время вашей дороги в ресторан или на кухню. Это наше представление о том, что принесет нам пища, сформированная в виде образа и предложенная органам ЖКТ.

И вот что важно – внутренние органы тут же просыпаются, настраиваются и мгновенно ***начинают вырабатывать соки, в точности соответствующие продукту.***

Ты представляешь: в абсолютной точности для каждого вида продукта производятся индивидуально сложные и неповторимые

по составу смеси ферментов такой сложности, что современная химия и представить себе не может! Хотя еды-то во рту еще нет, есть только мысли да образы.

– Да… но мы не задумываемся над этим, а когда представим, то становится непонятно: как же все-таки еду распределить по полочкам, по этим самым задачам и составу?

– Есть множество вариантов, используемых в разных странах. Я предлагаю тебе пока самый простой. Для освоения метода сортировки продуктов используется ***метод распределения еды по энергиям противоположных качеств или, можно коротко, «пища Инь или Ян».***

– Как понять, пища Ян-энергии или наоборот? – я торопливо полез в сумку за блокнотом, не отводя взгляда от Наставника.

– Ян – свойство приносить тепло, сухость, жесткость, плотность, соленость, жгучесть, пряность и так далее, в общем, условно «мужское начало». Хотя это философское понятие, но для тела Ян – это, скорее всего, свойство усиления обменных процессов в клетках и создание энергии для этого. Ян и Инь, противоборствующие качества, всегда присутствуют вместе и не позволяют существовать пустоте. Значит, если убывает одно – возрастает другое.

– Получается, в случае убывания качеств Ян вырастают обратные свойства Инь и в обратную сторону так же?

– Да. Поразмыслим и поймем, что Инь-пища имеет качества отведения избытка энергии, охлаждения, мягкости, сладости, свежести, кислоты, жидкости – эти свойства считают женскими.

– Значит, метаболизм на клеточном уровне замедляется и… – я стал переводить на тарабарский – медицинский язык символические понятия.

– Как вы, доктора, любите премудро выражаться! Не вздумай ***так*** читать лекции по системе «Жим Лам». Но… кажется, ты понял, – заметил Али Баба и продолжил: – Все продукты размещаются по свойствам на шкале от самых сильных Ян в сторону уменьшения до равновесия и оттуда до самых сильных Инь. Далее ты подбираешь их так, ***чтобы за один прием пищи получился приблизительный баланс.*** Количество энергии сравнивают по весу продуктов.

– Да, понятно, не объем, а именно масса…

– Вот давай составим эту таблицу на всю страницу, – продолжил Наставник, показывая на мой открытый блокнот. – Сначала ставим центральную точку баланса Инь и Ян качеств.

Относительно всех других продуктов ***злаки*** группируются возле середины, причем посередине – рис, самый обычный шлифованный, белый, вареный. Он – равновесие. Самый янский

вид злаков – гречка. За ней, по мере приближения к центру: ячмень, рожь, перловая крупа, пшеница, овес (в виде хлопьев). В Инь-сторону после риса уходят кукуруза, цельный овес, пшено и манка. И все-таки эти продукты около середины, то есть баланс.

Далее другие виды пищи так распределены.

Самые активные в смысле энергии Ян продукты мясо и соль. Так из сортов мяса самый активный поставщик этого типа силы в организм – баранина, особенно от черного барана.

– Да уж это понятно – мужские гормоны там просто брызгают через край.

– Дальше по убывающей. Говядина, мясо кролика, свинина. Причем мясо диких животных несомненно более Ян. Оно и на вкус другое.

Потом идет птица по степени убывания Ян энергий: мясо индюка, петуха, перепелки, гуся, курицы, утки.

– Значит, более всего энергии нам приносит мясо и птица? А как же…

Учитель поднял руку и продолжил. Я почтительно опустил взор в тетрадку и зашуршал ручкой по бумаге.

– Теперь, дальше: пряности, рыба, другие морепродукты, в общем, животная пища, яйца, сыр, потом уже пошло зерно – это сторона Ян по убыванию.

А вот переходим к Инь. И самые такие продукты – сладкие напитки, вина, дальше к середине по порядку идут соки, фрукты, овощи, растительное масло и молоко, кисломолочные продукты, сливочное масло, еще дальше, то есть к середине, бобы, орехи, зерно. Кстати, так называемые «сухофрукты» – это, несомненно, янский продукт с совершенно иными свойствами, чем свежие фрукты.

Теперь еще важно сказать, что и ***обработка пищи существенно изменяет ее свойства.***

Если во время приготовления пища нагревается, обезвоживается, уплотняется и солится, а также приправляется пряностями и перцем, то в ней увеличиваются Ян-свойства.

Если охлаждается, разбавляется жидкостями, измельчается, подслащивается и подкисляется или приобретает так называемый свежий вкус – она набирает Инь.

– Например…

– Пожалуйста. Помним, что пища выполняет 4 задачи, одна из которых – защита от внешней среды, то есть – приводим энергии в равновесие.

Обрати внимание: если летом жарко, то есть много внешней энергии Ян, – мы не хотим есть жареное мясо, а желаем пить охлажденные соки. Значит, погода дает нам избыток Ян, и мы

компенсируем его пищей Инь. Результат – баланс.

– Да, сына летом не заставишь поесть. А мы думали, что это каприз, – почесал я затылок, прямо как старик из сказки про Золотую Рыбку.

– Но вот стало холодно. Нам нужна согревающая пища, или Ян. Берем картошку – это овощ, то есть Инь. Но мы жарим ее на масле – значит что?..

– Нагреваем и высушиваем, приправляем пряностями, солим, добавляя Ян-качества.

– Хорошо! – похвалил Наставник. А у меня от таких разговоров потекли слюнки. – И едим все это в горячем виде, не так ли?

Я молча кивал, не желая пропустить ни слова.

– Понятно, что такая пища, хотя и составлена из продуктов Инь – овощей и масла, все равно приносит нам энергию из-за способа обработки. – Вот, таким образом. Давай, какое хочешь блюдо рассмотрим. Что призадумался?

– Да вот, вспоминаю, как моя бабушка картошку жарила.

...

Сначала на растительном масле обжаривается нарезанная соломкой морковь, причем соломка эта должна быть очень тонкой. Обжаривается до темного цвета, но не до черноты.

Потом в эту же сковороду выкладываем картофель, нарезанный традиционными длинными ломтиками. Солим и жарим.

Когда блюдо почти готово, нарезаем кольцами лук, и на отдельной сковородке тоже обжариваем его до золотистого цвета. Затем добавляем его в картофель. Жарим все вместе, перемешивая. Ориентируемся по готовности основного ингредиента.

Это блюдо интересного чуть сладковатого вкуса надо есть с небольшим количеством сметаны, кладя ее в тарелку прямо на горячую картошку. И очень хорошо подходит

сюда свежий черный хлеб.

– Прекрасно и, наверно, вкусно! Значит, в один прием пищи вам надо составить из продуктов энергетический баланс. То есть что-то около середины, если все сложить по качествам плюс способ приготовления.

Совмещая внешнюю обстановку с внутренней, мы опять строим общий баланс.

Цель этого – сохранить комфортные условия для жизнедеятельности.

– Точно! Вот мои друзья живут на юге Испании, где летом страшная жара. Так они в самое пекло, конечно, не устраивают пиры. Но есть одно блюдо, которое в этой стране едят именно летом. Это такой томатный суп «гаспаччо».

…

«ГАСПАЧЧО»

Вообще-то этот рецепт – результат сметливого крестьянского ума, который использует все, что имеется под рукой, в своей повседневной работе, отдыхе и питании, конечно, тоже.

У людей, которые живут издревле в этом жарком регионе, в доме, как правило, имеется в достаточном количестве: оливковое масло, помидоры, перец, который мы называем болгарским, лук, чеснок, огурцы и остатки хлеба, который они подсушивают и употребляют как сухарики.

Вот какой рецепт получается из этих компонентов.

Берется подсушенный батон несладкого хлеба вчерашнего или позавчерашнего (например, остатки от трапезы). Он нарезается кубиками, можно даже обжарить как гренки.

Приготовьте:

Помидоров 500 г, огурец 1

большой или 2 небольших, перец красный 1 шт., лук репчатый 2 головки, чеснок 1 зубчик, гренки белого хлеба около 100 г, соль 1 чайная ложка, паприка – половина чайной ложки, масло растительное, лучше оливковое, уксус винный красный, зелень петрушки и другая, для оформления перед подачей.

Первое – это сделать пюре из помидоров. Они должны быть очень спелые или даже чуть переспелые. Положите их в миску и обдайте кипятком и дайте постоять около полминуты. После этого кожица легко будет сниматься. Не забудем также вырезать середину плода. Растираем все помидоры в пюре.

Далее нарезаем овощи: перец, предварительно удалив семена, лук, чеснок, огурец.

Все это соединяем в тарелке и заливаем минеральной водой около 450 г (можно использовать холодную кипяченую воду). Добавляем 2 столовые ложки уксуса, солим. Еще выливаем 2 чайные ложки масла, добавляем паприку и взбиваем.

Ставим в холодильник на два часа.

Перед подачей хорошо перемешать. Разлить по охлажденным тарелкам, положить гренки, посыпать измельченной зеленью.

Можно пить как напиток, а также добавлять кусочки льда по желанию.

Есть также вариации на эту тему по типу наших зеленых щей. Называется Сальморехо. Суп-напиток делается так же, только хлеба чуть побольше, в тарелки добавляют немного ветчины (или хамона), а также варенное вкрутую

мелко нарезанное яйцо.

Али Баба, видимо, представлял описанные кушанья и, прикрыв глаза, улыбался. Потом продолжил нашу беседу:

– Можно действовать и по другому сценарию как бы провоцировать организм отвечать на наше воздействие энергетически. Например, на дворе жара, европейцы – пьют холодное пиво, а азиаты – горячий чай. Горячий чай добавляет Ян-воздействие на организм (то есть воздействие пищи как бы опережает воздействие температуры воздуха). Соединившись с температурным влиянием, это приводит к результату такому, что сам организм приходит в состояние более глубокого Инь, то есть охлаждается, обильно выделяя пот.

– Точно, я всегда пользуюсь этим принципом. Если в жару принять горячую ванну – выйдешь из нее, и станет прохладно. Если в холод омыться прохладной водой – станешь растираться, и тело согреется.

– Вроде всю еду расположили по энергиям, – Али Баба откинулся на подушки и вздохнул облегченно, а я окинул взглядом наш стол и понял, что забыл спросить про один весьма важный продукт.

– Ой, мы же мед не вспомнили. Наставник кивнул.

– Мед настолько сложен по составу, что может быть назван самым крайним продуктом и с той и с другой стороны. Если принимать твердый, засахарившийся, темный, старый мед с горячим чаем – это «буря» Ян-энергии – настоящее лекарство, а не еда.

А если прохладный напиток, со льдом и немного жидкого светлого меда – это великий Инь, можно простуду получить от одного стакана. Вот такое чудо природы – ешь его на здоровье, только умеренно.

Ну и, конечно, важно, в каком настроении вы едите и в какой компании.

– Да, не зря существует традиция пиры устраивать и кормить гостей, выражая им свои добрые чувства.

– Есть и в религиях такие обряды, как молитва перед трапезой, преломление хлеба, круговая чаша, причастие…

Али Баба посмотрел в сторону большого окна, куда-то вдаль и стал неспешно пить чай. Он сидел прямо, сложив ноги под себя и накрыв их халатом так, что весь казался одним целым куском камня, укрытого синей тканью. Глядя на него, можно было решить, что время вообще не существует для этого человека. Таким естественными, величественными и в то же время простыми были его движения. Наверное, так пили чай в покое и

уюте своего дома или на бескрайних просторах земли миллионы людей тысячи лет подряд и будут это делать всегда. Никакой суетности, такой «вечный символ безмятежности» – хоть скульптуру с него делай из этой самой позолоченной бронзы.

Тут еще металлическая рука поблескивает на столе, направив пальцы в небо.

Я прямо-таки впал в состояние медитации и совсем не заметил, как взял ложку меда и употребил ее внутрь с чаем. Вот тебе и урок релаксации, запросто можно оказаться в нирване. И действительно, чувство покоя стало наполнять и окутывать меня. Будто лежишь на мягких прохладных облаках, и они слега покачивают тебя в просторе голубого неба.

Но пиала с горячим чаем наклонилась в моей ослабшей ладони, и обжигающий напиток стал капать на ногу. Пробуждение пришло немного резковато. Но, отдохнув и побыв в бездействии, мой европейский мозг снова стал терять терпение. Дождавшись подходящего момента, он аккуратно полюбопытствовал.

– Ну, а что же дальше, Учитель? Вы же говорили пять правил, а рассказали только про одно.

Он кивнул и продолжил:

– Следующее правило связано с…

– Простите, можно снова по аналогии с ребеночком. Вы здорово рассказывали, все понятно…

Наставник в ответ улыбнулся:

– Наш ребенок готов к посещению детского сада. Мама собирает его утром – и вот он там. Теперь его приводят в группу, где множество игрушек, детей…

Что же малыш в первую очередь должен выяснить? Человек, хоть и маленький, инстинктивно определяет, у кого какая роль, каковы условия жизни-игры в этом сообществе. Воспитатели, если они чуткие и опытные, ему здесь помогают. Значит, малышу объясняют, «где» и «что» находится, и также рассказывают: «что будут делать», «как играть», когда за ним придут родители… Для чего?.. Второй палец отгибаем.

Узнать ***правила и последовательность действий.***

В смысле питания это означает вот что.

Надо **СОБЛЮДАТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОГЛОЩЕНИЯ ПРОДУКТОВ*, чтобы они правильно распределились в желудке и в дальнейшем полностью переработались.***

Я помотал головой, и, наверное, весь мой вид был глупым.

– Что-то мне не совсем понятно, как это «последовательность». Разве имеет значение, что съешь раньше, что потом, ведь все «пережуется» и попадает в одно место –

желудок, и уже там переварится?

Наставник вздохнул:

– Имеет, конечно! И я тебе скажу, что половину болезней можно лечить, соблюдая одно только правило, которое я тебе сейчас изложу.

– Что это за «эликсир» такой?

– Давай-ка поподробнее объясню. Пищеварительный тракт – это трубка, непрерывно тянущаяся ото рта до ануса.

– Скорее уж от тарелки до унитаза – поддержал я разговор, поглощая очередную порцию кулинарных чудес.

– Верно подмечено! – засмеялся Учитель и продолжил: – После того как пища попала в рот и проглочена, она никуда деться из этой трубки не может. С этого счастливого момента ее задача, продвигаясь в одном направлении, выйти в конце концов из организма, полностью отдав все питательные вещества. Длина этой дороги-тракта у взрослого человека около пяти метров, а рост наш дай Бог если два. Сам же живот занимает по высоте где-то сантиметров тридцать. Поэтому кишечник изогнут петлями и плотно уложен внутри живота.

Али Баба внимательно посмотрел на меня и дождался момента, когда ученик кивнул в ответ. Тогда снова продолжил:

– Состоит этот канал переработки пищи из следующих участков: рот, глотка, пищевод, желудок, тонкий кишечник и толстый кишечник. Эти органы отделены друг от друга специальными сфинктерами – круглыми мышцами, чтобы не перемешивалось содержимое различных этих самых отделов. Ведь у каждого из них свои задачи, а значит, и своя среда, соки и способы переработки продуктов.

Например, во рту – ферменты слюны, в желудке – кислота со всякими соками, в кишечнике щелочная среда и желчь, и так далее. Пережеванная пища продвигается по ЖКТ (желудочно-кишечному тракту) общим комком в виде кашицы – и вот остановка – ***желудок.***

Это расширенный участок пищеварительного тракта, который, после рта, ***намеренно останавливает продвижение пищи, чтобы рассортировать ее.***

Если рассмотреть строение, например, червяка, то его пищевой тракт – это простая трубка почти равного диаметра. А у человека не так. Ведь ЖКТ взрослого человека несколько метров, и бросаем мы туда самые разные продукты. Люди, как известно, существа ***Всеядные,*** понимаешь?

Чтобы пища как следует обработалась, она иногда должна останавливаться.

Вот, например, первая станция обработки – рот. Здесь мы

ощущаем вкусы, жуем, измельчаем, обрабатываем слюной. Пища на какое-то время задерживается. Согласен? – Я кивал, стараясь уловить суть. – Следующая остановка происходит в желудке.

Желудок – расширенная часть кишечника с определенными свойствами клеток, выстилающих его внутреннюю поверхность. Он похож на мешок, закрытый с обеих сторон такими же круглыми мышцами, как анус. В этом мешке сильно кислотная среда, состоящая в основном из соляной кислоты и ферментов. Чтобы эта кислота не попадала в соседние участки ЖКТ, он отделен от пищевода и кишечника двумя сфинктерами, которые в обычном, спокойном состоянии должны быть закрытыми. И вот что важно.

Разные продукты по-разному обрабатываются желудочным соком и поэтому останавливаются в желудке на разное время.

Это как движение трамваев в депо. Мест там для ночного отдыха много, и когда какой трамвай в свой ангар заехал, не важно. А вот утром они должны выйти на работу через ворота с одним рядом рельс, чтобы поочередно оказаться перед контролером, и каждый в свой срок – иначе столкновение, затор.

Вот теперь о желудке и продуктах ты мне расскажи, – проговорил Али Баба, с лукавой улыбкой глядя на то, как я со все возрастающей скоростью опустошаю тарелки на поверхности стола.

Пришлось прервать наслаждение восточной гастрономической роскошью и приступить к ответу на вопрос.

– Если я правильно понимаю, дело обстоит так.

Быстрее всех удаляется из желудка вода и алкоголь, очень быстро, почти сразу. На втором месте по скорости стоят соки, отвары – это несколько минут задержки. Далее по мере замедления: фрукты до получаса, овощи подольше, зерно, молоко, рыба. А мясо бывает, что несколько часов лежит.

Учитель обрадовался, даже хлопнул себя по коленке.

– Молодец, все правильно сказал. Вот в такой последовательности и надо продукты употреблять. Тогда они не толкаются и не мешают друг другу.

А теперь посмотрим, что произойдет, если нарушить порядок. Что и как кушает человек в обед, находясь в офисной столовой? О чем ты опять думаешь? – а мне и думать не надо было, если сам там каждый день… ученик начал отвечать без задержки.

– Вот, к примеру. Я поел борщ, потом мясо с рисом, за ними на десерт грушу из компота, после чай с кексом. И все это по-быстрому, чтобы успеть еще кое-что сделать за время обеда, – размечтался закоренелый горожанин.

Али Баба молча смотрел мне в глаза, будто ждал чего-то. И тут, после довольно большой паузы, я с изумлением заметил:

– Обычно мы так и едим! Что ж получается, вся наша система питания ошибается?

Наставник по-восточному мудро опустил взгляд в пиалу с чаем и спокойно так ответил:

– Конечно, и это очень просто. Мясо должно оставаться в желудке около часа или больше, чтобы как следует обработаться кислотой. Оно не должно выходить в кишечник, но сзади его толкает груша, которая уже давно переварилась и стремится на выход. Так?

Мне пришлось согласиться.

– Похоже, что она ведет себя как в анекдоте:

«Едет Илья Муромец в автобусе, народу полно. Его сзади спрашивают

– Вы выходите на следующей остановке?

– Да, – ответил он.

– А люди, которые перед вами?

– Тоже выходят, только они еще об этом не знают!»

– Точно! – фрукт из желудка должен выйти приблизительно через пятнадцать минут. Да там сзади еще и кекс спешит. Вот и вылетает наш не переваренный кусок мяса в кишечник. А там он уже не может обработаться, так как здесь нет кислоты. И мясо в этой среде просто портится, протухает, не давая питания организму, а только отравляя его. А теперь предположим, что мясо не хочет выходить и перекрывает ворота. Тогда другие продукты ищут выход куда угодно. Человека пучит, он икает и мучается изжогой, а порой его тошнит и рвет.

– И он быстренько бросает в рот таблетки для снятия симптомов несварения – продолжил мысль я как доктор и злостный нарушитель природной системы питания.

И продолжил мысль, пока она не ушла – теперь сначала пьем чай, затем фрукты-овощи потом гарнир и в конце мясо.

– Ну, без фанатизма, конечно. Вот, когда плов едим – сначала рис берем, затем рис с кусочками мяса и в самом конце мясные остатки доедаем. Важна последовательность, понимаешь?

– Здорово! Так все просто и понятно! Давай дальше! – мои друзья сидели и стояли вокруг плотным кольцом. Некоторые что-то записывали в блокноты.

Я вздохнул:

– А дальше он мне тогда не успел рассказать. Так что придется вам ждать моего возвращения от Наставника. А пока давайте-ка отдохнем. Тогда утром я вам покажу упражнения для исцеления органов пищеварения.

«Эй птица, мне, пожалуйста, на самую вершину». Практика 6. ГОДОВОЙ ГРАФИК ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

В этот вечер некоторые особенно настойчивые составили с моей помощью план очищения организма на год вперед. Я его привожу здесь, однако надо учитывать, что, первое, нельзя всем давать одни и те же рецепты и распорядок чисток. Поэтому подстройте его под себя и свои возможности. Здесь приведен только один возможный вариант, для человека, не страдающего сильными нарушениями деятельности органов, которые возникают обычно из-за операций, гормональных сбоев, злокачественных опухолей и так далее.

Лучше всего посоветоваться со специалистом.

Следующее: первый год здоровой жизни – это в основном расставание с прошлыми накоплениями в виде токсинов, избыточного жира и так далее. Значит, второй «и последующие» годы вам уже не нужно так активно бороться за чистоту, ведь она уже есть. А стало быть – остается профилактика, правильное питание и гимнастика для внутренних органов по системе «Жим Лам».

Итак, основным очистительным процедурам подвергаются следующие органы: толстый кишечник, тонкий кишечник, печень и желчный пузырь, почки и вся система мочевыделения, легкие, лимфа. Добавим в список антипаразитарную чистку.

Начали.

В календарике отметим сегодняшнее число. От него найдем дату ближайшего полнолуния. В этот день, а также три дня «до и

после» хорошо чистишь печень. Ставим дату (например, 20.01), название процедуры и вид чистки.

Далее за неделю до этого дня, (с 13.01), отмечаем в календаре, начинаем ежедневно пить желчегонный сбор по 150–200 мл за 20 минут до еды. Это подготовит наши желчевыводящие пути к тюбажу.

За четыре дня до 20-го ежевечерне очищаем толстый кишечник при помощи кружки Эсмарха (16.01–19.01 включительно).

Весь этот список процедур можно проводить первый год один раз в три месяца. То есть четыре раза за год. В дальнейшем – по состоянию организма, но чаще нельзя, так как может нарушиться работа ЖКТ.

Итак, чистки печени на первый год расставили. Далее один раз в две недели очищение кишечника толстого и тонкого при помощи мягких слабительных. Это занимает один день. Эти дни тоже расставляем по календарю.

Очищение почек – два раза в год по одной неделе.

Один – в период созревания арбузов и дынь, конец августа, сентябрь (для Московского региона).

Едите неделю арбузы, дыни и немного черного хлеба… больше ничего.

Второй – выбираете неделю в период февраль-март. Это очищение проводится на сборах трав с мочегонными свойствами. Вы берете сбор таких трав из аптеки или составляете сами. В вашем сборе кроме прочих растений обязательно должна быть одна трава сильного мочегонного свойства, например эрва шерстистая или кукурузные рыльца, одна трава, позволяющая усилить эффект всего сбора (лучше всего эту работу делает корень солодки) и одна антисептик. Для этой роли подходят ромашка, календула, подорожник и другие.

Пьем отвар по 200 мл для взрослого 3 раза в день, семь дней подряд. Стараемся в период очищения почек не употреблять белковую пищу, лучше совсем перейти на вегетарианское меню. Желательно сделать анализы на наличие в организме микроэлементов, так как при сильном мочегонном воздействии на организм он теряет много полезных веществ. Если чего-то стало меньше нормы – восстановить, при помощи витаминно-минеральных комплексов.

2.5. Время лечит, но можно это сделать быстрее

Если хорошо видно двумя глазами, не надо иметь их сто штук.

Узбекская поговорка.

«Я спокоен, совершенно спокоен, и даже по отношению к мышам».

Формы из комплекса «Медные ворота» для исцеления органов

ЖКТ

Утреннюю гимнастику в этой семье всегда делали. Сколько лет я с ними дружу, столько эта прекрасная привычка существует на их территории, независимо от того, как прошел вчерашний день или ночь. Видимо, такова необходимость для геологов, которые постоянно работают в суровых условиях экспедиций. Поэтому мне не составило никакого труда организовать утреннюю группу здоровья в небольшом скверике возле дома.

Мои друзья с удовольствием и даже некоторой жадностью впитывали новые знания, так как понимали их важность. Лечиться им было особенно негде, да и не хотелось этим жизнелюбам болеть. Такая аудитория всегда очень радует меня, и, конечно, для людей, заряженных живым интересом, хочется дать побольше знаний.

Поэтому я начал бодрым голосом:

– Сейчас покажу вам несколько форм или упражнений из оздоровительного комплекса системы, которую мы с Али Бабой назвали «Жим Лам». В основном эти формы предназначены для исцеления органов системы пищеварения. В полном комплексе есть упражнения, позволяющие оздоровить все внутренние органы. Вам это подходит?

– А когда же мы весь комплекс узнаем?

– Я по приезде домой начну писать методические пособия для занимающихся в нашем клубе. И вам пришлю экземплярчик.

– Здорово!

– Начнем! Надо понять, что последовательность выполнения форм позволяет открываться системе пищеварения по правилу «от выхода к источнику». Это позволяет избежать запоров, вздутий и боли. Итак, сначала открываем выход.

Первая форма называется ***«Мять глину».*** Встаньте так, чтобы ваш живот был расслаблен, слегка согните ноги, чуть ссутультесь. Также это движение удобно выполнять сидя. Знаете, как мнут глину?

– Конечно, здесь в поселках большинство домов из нее, родимой, и заборы, и печи, и сараи – так что «сто раз видели», да и сами месили.

– Отлично! Теперь представьте, что внутри вашего живота глина, которая суха и не размята, вы хотите сначала ее смочить водой. Так?

– Пить надо что ли?

– Если вы стимулируете функцию кишечника, он сам начинает вырабатывать необходимые соки и соответственно…

– Ага, понятно. А как стимулировать-то?

– Какая проблема после выходных и праздничных дней? Людям трудно сходить в туалет, живот как каменный, сон с кошмарами, под глазами мешки. Пища, остановившаяся в кишечнике, начинает вредить организму.

Кишечник надо разбудить и дать ему силы, особенно его толстый отдел.

Если это движение делать одно вне комплекса, то подготовить живот надо массажем.

– Эй, толстый, просыпайся, на работу пора, на горшок! –

веселились ребята.

Но я строго предупредил:

– Подождите резко давать нагрузку органам. Вам ведь не нравится, когда вас, едва проснувшегося, прямо с постели сразу начинают погонять. И никому это не нравится. А приятно, когда вас будят мягким голосом…

– Как будто в детстве бабушка… и у тебя каникулы, лето… – сразу размечтались мои друзья.

– Вот, сами видите. Самое главное – направить к вашим органам теплое чувство Любви и Благодарности. Можно даже вслух проговорить для них хорошие слова. Прямо сейчас и начинайте: «Дорогой мой кишечничек…» – и дальше сами. В ответ живот становится теплым изнутри и может немного поурчать, как кот на печке. Это и есть сигнал готовности.

Итак, проверим стойку.

Ноги расставлены чуть шире плеч, немного сгибаем их в коленях. Слегка наклоняемся вперед и немного ссутуливаемся, чтобы живот вывесился наружу и, конечно, он должен быть расслаблен. Можно опереться ладонями на колени, голова чуть наклонена вперед, шея расслаблена.

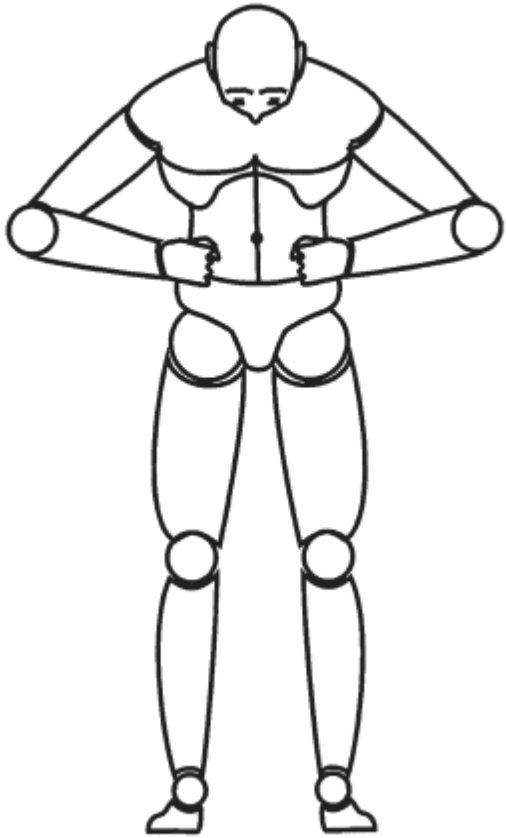
Дальше. Кулаками мягко упираемся в боковые поверхности нашего живота и, слегка нажимая, сдвигаем руки чуть вперед. Так мы немного оттягиваем наши внутренние органы от ребер и спины. Не надо только доводить до боли.

Эту форму желательно выполнять мягко, лишь постепенно усиливая оттягивание. Эффект дает не столько нажим на кишечник, сколько следующее движение.

Вместе, слегка оттянули, и в этом положении начинаем двигать кулаки по кругу, как будто мнем глину. Можно вращать кисти рук синхронно, или в противофазе, или навстречу, здесь ваша фантазия ограничивается только ощущениями. Смещать руки не нужно, ведь близкий доступ к толстому кишечнику только в этих двух местах.

Представляйте, как глина под вашими руками становится все мягче, однороднее, теплее.

Не допускайте боли, резких толчков и напряжения. Перемежайте эти движения с отдыхом и простым поглаживанием поверхности живота по часовой стрелке. Через некоторое время вы почувствуете, как тепло разливается по животу, и даже может быть позыв на унитаз. Это хорошо, но…



«Мять глину»

Это еще не конец движения. Вторая фаза заключается в стимуляции поясничного отдела позвоночника, ведь именно он посылает нервные импульсы для толстого кишечника.

Итак, остановка, стойка та же, а руки – на пояс. Делаем следующие движения с усилием: сильно прогибаем позвоночник в пояснице наружу с вдохом, внутрь – с выдохом. Еще раз. Прогнулись в пояснице, изобразили как бы стул, затылком стремимся достать до поясницы – вдох. Чуть подержали и, изо всех сил, распрямляем, скругляем поясницу, опускаем копчик, нос к животу, напрягаем мышцы живота и держим напряжение несколько секунд на выдохе. Распрямились и отдохнули. Вот такую последовательность можно повторить несколько раз. Она требует напряжения. Затем расслабляемся.

В результате регулярного ежедневного применения этой формы сразу и сильно активизируется деятельность толстого кишечника и поясничного отдела позвоночника. Эффект, как правило, – позыв в туалет. Очень эффективная форма против запоров и других проблем всех отделов кишечника, сильное воздействие даже на желчный пузырь и печень. Здорово помогает

при болях в пояснице.

Особенно если добавить кроме движений вперед-назад еще и из стороны в сторону.

– А сколько делать?

– Во всех формах ориентируйтесь на внутренние ощущения. Главная задача – добиться регулярности занятий. Пусть эти движения станут для вас полезной привычкой. Делайте для начала один раз в день по пять минут, потом постепенно увеличьте до 15 минут, и этого вполне достаточно для профилактики. Главное – слушайте свой организм и дружите с ним.

Вот теперь, после того как толстый кишечник проснулся и готов выполнять свою работу, включаем то место, откуда в него приходит пища.

Данная форма имеет красивое кулинарное название ***«Тесто».***

– Сохраняем такую же стойку. (Но, если хотите, можете делать сидя и даже лежа на спине. Тогда ноги сгибаем в коленях, чтобы расслабить мышцы брюшка.) Начинаем поглаживать по поверхности живота вокруг пупка по часовой стрелке. Почему «вокруг пупка» – понятно, это область, где сложен с многочисленными изгибами тонкий кишечник. Вокруг него располагаются все органы пищеварения, не считая только пищевода.

Здесь происходит все расщепление, усвоение и питание в организме. Безусловно, эта область очень важна, но она и требует к себе деликатного отношения. Вы же знаете, что есть третий мозг, наряду с головным и спинным – это брюшной мозг.

То есть в животе есть разум свой, управляющий всеми этими важными процессами. Да и как ему там не быть, когда на каждом квадратном сантиметре кишечника живут миллионы бактерий. Длина только тонкого кишечника около 4 метров, а если развернуть всю его поверхность вместе с ворсинками будет целый гектар! Вот такой Космос внутри нас!

Теперь, почему именно по часовой стрелке? Мы двигаем рукой, идя за движением пищи в кишечнике. Она от правого подреберья по двенадцатиперстной кишке идет влево, а внизу естественное движение слева направо.

Доходим до правого нижнего угла живота. Здесь заодно стимулируем восходящую часть толстой кишки и поднимаемся вверх. Далее по кругу, слева вниз вместе со стимуляцией нисходящей части толстой кишки и акта дефекации.

Теперь вспомним о важности для нас этого пространства, направляя туда свою Любовь и Благодарность. Положим теплые ладони на пупок правую на левую (женщины наоборот – левую

руку кладут сверху) и говорим:

«Любимые мои органы желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, – перечисляем, не жалея для них времени и чувств, – селезенка, кишечник, почки, мочеточники, мочевой пузырь и все, которые расположены в животе, благодарю вас за все эти годы такой хорошей работы. Вы питали меня, освобождали от отходов, делали жизнь мою насыщенной, вкусной, энергичной.

Прошу простить меня за то, что я невнимательно к вам относился, питался кое-как, употреблял ядовитые вещества, никак не помогал вам. Я вас люблю, пожалуйста, оставайтесь умными, еще более здоровыми и любимыми».

В ответ на наш посыл Любви и наполнение себя образом теплого розового облака, в животе потеплеет, как будто вы выпили теплый бульон.

Это значит, что вам доверяют и внутреннее напряжение, существовавшее в животе, ушло. Внимание! Только после этого можно начинать массаж живота.

Во время всех форм, связанных с системой пищеварения, желательно пробудить внутренние процессы в этих органах. Начните делать жевательные движения, это усиливает в четыре раза выделение пищеварительных соков.

– Как это практически сделать?

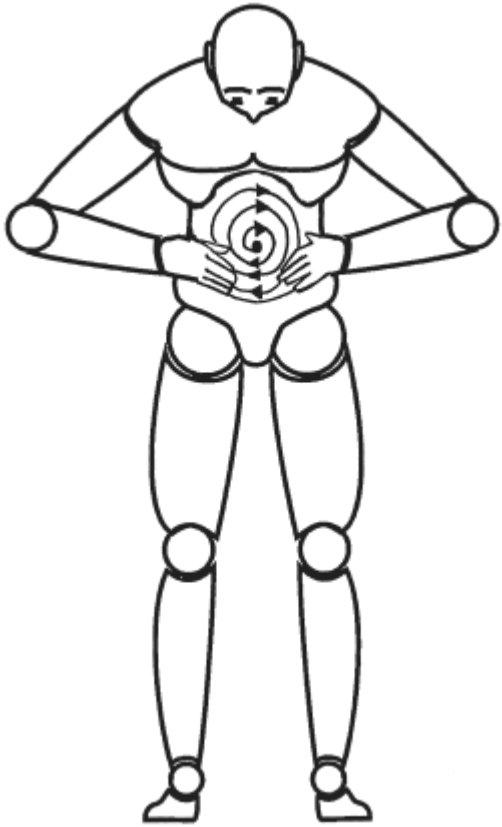
– Да очень просто: кладем в рот жевательную резинку или вишневую смолку, или смолу сосны. Можно просто несколько крупинок соли положить на язык, выпить два три глотка минеральной воды, да можно и просто жевать пустым ртом На протяжении последующих упражнений делаем по возможности ***жевательные движения.***

Теперь кладем руки на живот.

Наша теплая ладонь начинает от пупка двигаться по часовой стрелке, все больше увеличивая радиус, пока не поднимется до ребер вверху и лобка внизу. Затем снова от пупка по увеличивающемуся радиусу, и снова.

Когда ровное тепло распространится по всему животу, начинаем делать массаж. То есть нажимаем посильнее и движемся в том же направлении. Может быть в некоторых местах немного больно. Надо добиться поглаживанием и спиральными движениями, чтобы болезненных мест на пути нашей руки не было.

Теперь можно посильнее воздействовать на определенные зоны. Таких мест в основном четыре, перечислю их в порядке обслуживания. Правый бок в самом низу живота, там, где встречается тонкий и толстый кишечник.



«Месить тесто»

То место, где находится аппендикс (если, конечно, он не удален), – это «раз». Можно массировать, слегка нажимая чуть кверху. Можно выполнять и сидя, и лежа, и стоя, если удобно.

Второе место – это сам Его Величество Пупок. Нажимать можно на него, но это не очень приятно. А вот вокруг, прямо непосредственно рядом с ним, обязательно. Снова нажимаем немного вверх.

Те, кто мучается с гастритами или язвенной болезнью, будут чувствовать боль. Знайте, она через некоторое время пройдет. Потому что «Жим Лам» очень эффективная техника против таких проблем.

Третья зона – левый бок снизу. Это область нисходящего отдела толстого кишечника. Здесь производится стимуляция дефекации.

И четвертая область проходит по средней линии живота в самом низу над лобковой костью.

Мы стали гладить животы. Приятное блаженство растекалось от пупка во все стороны. И такое простое удовольствие доставляйте себе каждый день.

– Так стало спокойно.

– Эту форму хорошо делать перед сном?

– Да! Надо сделать это полезной привычкой.

– Наверно, при регулярном применении практически полностью устраняются проблемы с походами в туалет.

– Это и понятно, ведь кишечник налаживает свою работу. Сразу перестанет мучить изжога и отрыжка. Происходит регулярное мягкое очищение печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

– Наверное, и характер тоже становится более мягким, и проблемы решаются без излишнего нервного напряжения.

– И все из-за того, что вы просто гладите себя по животу.

Следующий в порядке продвижения от выхода к входу идет желудок. – Настала пора отремонтировать и его. Мы называем эту форму «Голодный волк».

Эта форма позволяет не только иметь плоский живот и здоровую систему пищеварения, но еще и сильные половые органы, и ясное мышление?

– Что, только одно это упражнение?

– Не удивляйтесь. Прежде всего, надо понять, что мышцы существуют не только снаружи, но и внутри. Они буквально обволакивают каждый орган, и даже каждый самый мелкий кровеносный сосуд, причем в три слоя. Дальше, все мышцы мы можем напрягать и расслаблять, нужно только желание.

С возрастом и из-за перегрузок ткани органов, как стенки воздушного шарика, имеют способность сильно растягиваться. Но растягиваясь, они теряют при этом жизненную силу и эластичность. Это ведет к заболеваниям, которые невозможно лечить таблетками.

Чтобы вернуть им здоровье, органам их надо втянуть назад, вернув им первоначальную форму.

– Как?

– Опять по аналогии с воздушным шариком. Надо убрать давление изнутри. Для живота причиной выпирания и растягивания является чрезмерно увеличенный кишечник, набитый пищей и деформированный желудок.

Теперь сама форма. Направляем теплый поток Любви и Благодарности к своему желудку. Можно положить теплые ладони под солнечное сплетение. Становится сразу жарко там, где обычно этот эффект получался от горячей пищи или алкоголя. Означает это одно – ответ есть.

Встаем прямо, ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях. Делаем вдох носом. Стараемся дышать животом, а не раздувать грудь. Ведь вдох происходит за счет опускания диафрагмы. А движение грудной клеткой делать в данном случае

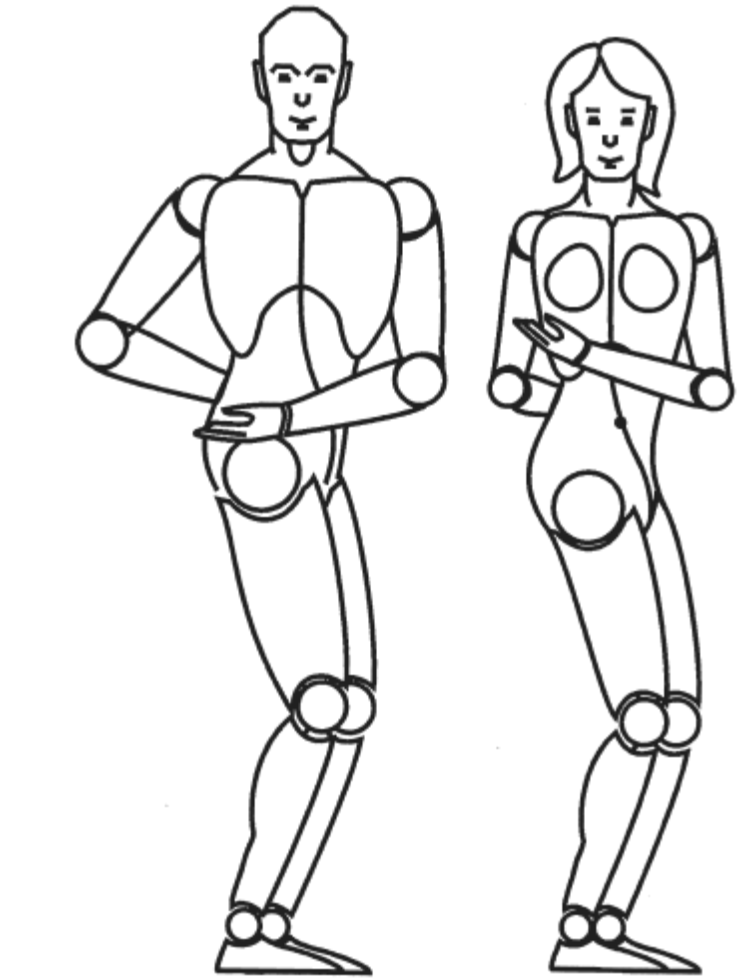
не нужно.

Значит, вдохнули правильно. Для контроля можно положить руку на грудь. Она не должна шевелиться. Это дело привычки, но это правильная привычка.

Затем выдыхаем полностью воздух и слегка наклоняемся вперед. Это движение естественно сопровождает убирающийся живот. Воздух надо постараться выдохнуть весь. В самом конце выдоха задерживаем дыхание. Задерживаем дыхание именно на выдохе!

Дальше делается то, что в нашей гимнастике называется «Замок».

Вы втягиваете, что есть силы, живот вверх под ребра. Не дышать! Кроме этого усилия, одновременно втягиваем внутрь и вверх промежность, напрягая все внутренние мышцы в той зоне. Какие только можно, все!



«Голодный волк»

Задержка дыхания продолжается. Далее поворачиваемся вокруг вертикальной оси, скручиваясь в пояснице до предела, можно помогать руками. Поворот осуществляется, начиная с головы. Вот так – я начал показывать – сначала голову до упора, до боли не доводить.

– Затем корпус, сколько можете, а потом чуть помогите руками.

Остановка, немного задержитесь, затем на вдохе отпускаем живот и раскручиваемся назад до исходного положения.

Здесь надо восстановить дыхание. Поэтому делаем вдох носом и выдох через губы сложенные трубочкой. Такое дыхание называется «Флейта». Отдышались? Так же делаем и в другую сторону.

Мы стали выполнять. Я заметил, что мои друзья стараются изо всех сил. Потом начали делиться впечатлениями. Первым заговорил мой товарищ геолог, у которого мы ночевали. Именно у этого закаленного и спортивного человека в результате безработицы и отсутствия привычной рабочей нагрузки стало расти брюшко. Надо сказать, что он чувствовал себя немного дискомфортно из-за этого обстоятельства.

– При втягивании живота мне было немного больно, – проговорил он неуверенно и посмотрел на соучастников. Некоторые кивнули – у них наблюдался тот же самый эффект.

– Эти боли связаны с преодолением деформации желудка, его втягиванием, возвращением на положенное этому органу место. Все эти симптомы быстро пройдут, если регулярно заниматься. Приблизительно через неделю все неприятные ощущения исчезнут, прихватив с собой такие проблемы, как изжога, отрыжка, боли, чувство переполнения. А сам Его Величество Желудок вернется на положенное место и будет там отлично жить и работать.

– Вот, дорогой, начнешь регулярно делать «Голодного волка» живот и исчезнет, – подбодрила своего благоверного наша добрая хозяйка.

– Да! При регулярном использовании упражнения всегда быстро восстанавливается форма желудка, да и вообще всей передней брюшной стенки, а также кровоток, лимфоток, устраняются навсегда неприятные ощущения во время еды и после. Естественно, быстро приходит в норму не только желудок, но и связанные ним органы: желчный пузырь, поджелудочная железа, сердце, кишечник.

Эта форма – очень эффективная профилактика геморроя. Восстанавливаются и усиливаются возможности половых органов, человек омолаживается, глаза снова начинают блестеть.

– Вот то, что нам надо, правда, милый? – снова хозяйка лукавым глазом посмотрела на мужа. Тот, только вздохнул.

– Форму можно считать освоенной, если вы без особенных усилий выполняете десять циклов, то есть поворот в обе стороны, не испытывая при этом болей и дискомфорта.

Теперь, когда мы сделали «Голодного волка», наша утроба готова принять еще немного нагрузки. Здесь мы добьемся прямого и сильного массажа всех органов, которые в животе, и потренируем мышцы спины.

– Все это через пупок?

– Конечно.

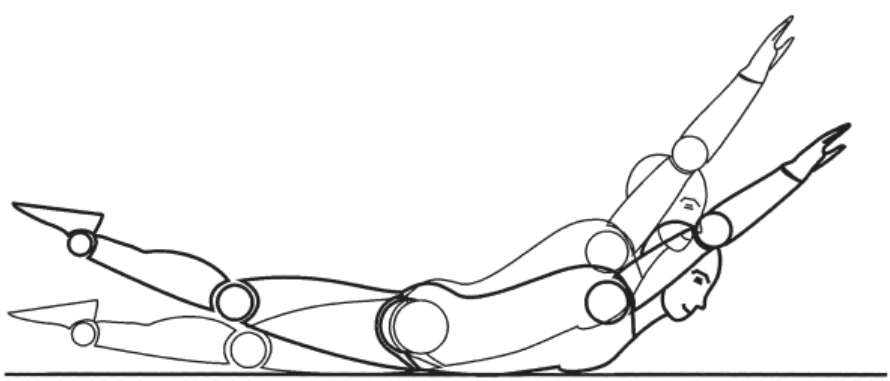
– Значит, не зря мы вокруг него все промяли? – ребятам было весело, они буквально чувствовали приток энергии, который дают формы «Жим Лам».

– Полностью согласен. Если в комплексе выполнять одно упражнение за другим в том порядке, как мы их разучиваем, то, перед «Лодочкой» наш живот уже хорошо прогрет, и на это время не тратим.

Ну, а если только одно это движение делаем, то обязательно: подготовка теплыми руками, приласкать, и Любовь направить, и помассировать. Иначе можно навредить, ведь давать большую нагрузку органу, который не готов, примерно то же, что человеку спросонья сразу поднимать гирю.

Ложимся животом на пол или на землю, лучше – на коврик, вытягиваем руки и ноги, тянемся. Постараемся расслабиться, а потом сильно напрячься и прогнуться в спине. Руки и ноги поднимают максимально вверх, голову тоже. Вот вам – исходное положение. Ваш живот лежит на земле, будто нижняя поверхность мяча.

Часто начинающие жалуются на боль в том месте, на котором лежат. Это временное, так сказать, явление, пока органы не встали на место.



«Лодочка»

Ну, если уж очень припирает, пусть человек встает и делает побольше форму «Мять Глину» и «Тесто» для разогрева кишечника.

Далее прогибаемся еще выше вверх руками и ногами. Мы также поднимаем в этот момент голову как можно выше.

Мы тянулись с явным усилием так, что никому не хотелось разговаривать. Только тренеру молчать нельзя.

– Давайте делать. Как вам? Нравится! Выполняем все вместе!

– Еще раз обращаю ваше внимание, что сейчас весь вес приходится на опору, которой является живот. Чаще всего в этот момент может, из-за притока крови, начаться легкая боль вокруг пупка. Если возможно, надо ее перетерпеть.

Прогибаемся в спине максимально и, не распрямляясь, начинаем качаться, как лодка на волнах, сохраняя прогиб. Сначала слегка качнемся вперед, накатываясь на грудь, затем назад перекатываясь до низа живота.

– Получается, прогиб надо держать? – спросил кто-то из моих товарищей кряхтя и охая.

– Да! Только тогда получится качание.

Народ быстро устал, и через несколько секунд вся группа лежала ничком, переводя дыхание. А безжалостный борец за здоровье страны все продолжал:

– После того как простое качание освоено, можно продолжать движение, прокатываясь слегка сбоку от середины. Сначала по одной стороне, затем по другой. Следите, чтобы количество движений по сторонам было равным.

Ну, давайте теперь так покачаемся, раз, еще, держите прогиб!

Результаты, которые вас ожидают при регулярном применении, такие: очень глубокое положительное воздействие и эффект создания жизненного тонуса для кишечника, желудка и других органов пищеварения. Прекрасная исцеляющая гимнастика для мышц спины, профилактика сколиоза и многих других неприятностей с позвоночником.

Форму можно считать освоенной, если при выполнении нет болевых ощущений и вы легко проходите цикл из десяти качаний прямых и десяти на каждую сторону без остановки.

– Хорошее упражнение, мне очень понравилось, и веселое такое, можно под музыку делать, – высказался мой располневший друг. И все с ним согласились.

Переходим от кишечника и желудка к близлежащим и очень нужным органам: печени, желчному пузырю и опять же поджелудочной железе, и селезенке. Вот сразу скольких охватим. Да и форма сама по воздействию на организм очень мощная.

Помните задачу? Она заключается в том, что мы

оздоравливаем печень, желчный пузырь и органы, связанные с ними. Эти наши друзья выполняют функцию очищения внутреннего пространства и крови от ядов.

Но в процессе жизни часто организм не успевает выводить токсины и они складируются в разных укромных местах и даже в самих органах. Поэтому, если мы занимаемся регулярно, бывает в начале наших занятий спонтанная очистка тела или органа, которая выражается в временном изменении состояния. Так продолжается не долго, поэтому не надо пугаться, а спокойно продолжать занятия, наблюдая за самочувствием.

Когда же токсины выведены, здоровье сразу восстанавливается и улучшается.

Вот и переходим к выполнению формы.

Произносим слова Любви и Благодарности ко всем органам зоны, которая расположена в правом (или левом) подреберье. Благодарим за все, что они сделали для нас за годы жизни.

Во время произнесения обращения держим теплую руку на правом (или левом) подреберье.

Стоим, ноги на ширине плеч, чуть согнуты, стопы параллельно.

Начнем с печени и желчного пузыря.

Поднимаем правую руку вверх ладонью к небу. Ладонь держим горизонтально. Корпус слегка наклоняем влево, как бы открывая правый бок, и расширяя его. Голова повернута так, что глаза смотрят на ладонь вверху. Одновременно с этим делаем вдох.

Левая рука пальцами устанавливается у края правого подреберья.

С выдохом начинает опускаться правая рука. Она движется по круговой траектории вправо, затем вниз. А левая – остается у правого подреберья и, нажимая пальцами, стремится проникнуть под ребра. Затем правая рука в локте сгибается и как бы нажимает на печень под правыми ребрами. Мы вроде бы сжимаем печень и желчный снизу и сбоку.

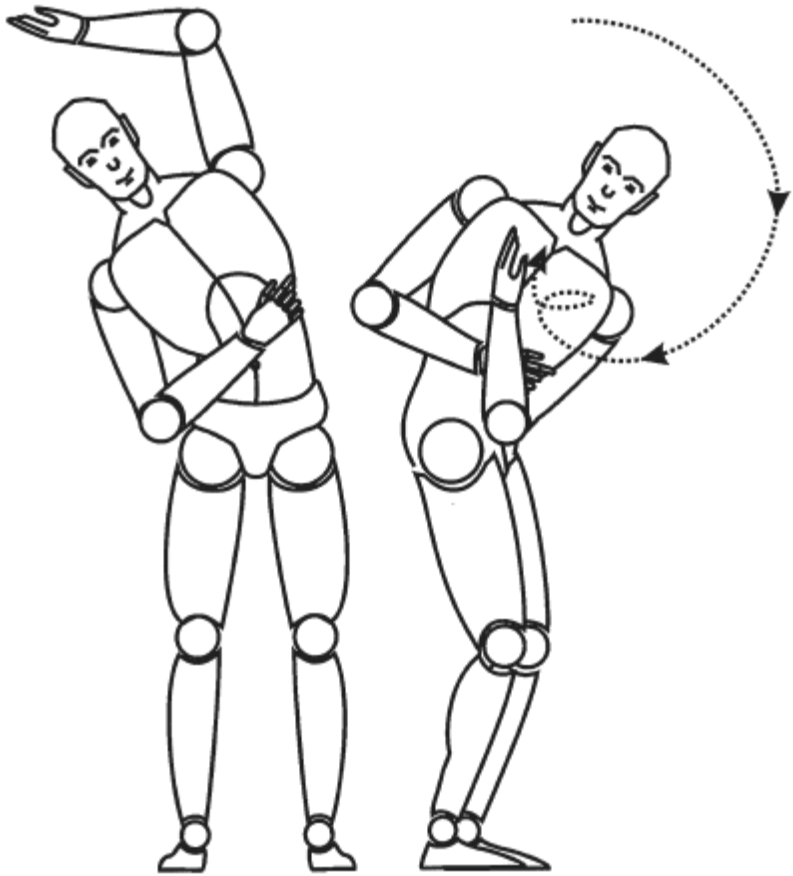
В конце движения выдох заканчивается, и мы делаем «Замок». То есть живот после выдоха втягивается, промежность напрягается и втягивается, язык прижимается к верхнему нёбу. При этом делается небольшой наклон вправо.

Правое подреберье сжато со всех сторон. После чего следует расслабление и открытие этой области.

Фиксируем позицию несколько секунд, расслабляем «замки» и вместе со вдохом выпрямляемся. Успокаиваем дыхание и повторяем такую же форму с левой стороны. То есть: поднимаем левую руку вверх, правую кладем на левое подреберье. Далее в

том же порядке, только симметрично.

Обычно говорят, что печень справа, но мы знаем, что она пролегает под диафрагмой до левого бока. Там же слева расположен хвост поджелудочной железы, часть желудка и кишечника, а также селезенка. Поэтому левая сторона подреберья тоже очень важна.



«Канат»

В древних трактатах поджелудочную железу называли левой печенью. Поэтому форму надо выполнять симметрично и справа и слева.

Предупреждение гипертоникам: ***внимательно следите за давлением!*** Если оно высокое, лучше сначала устранить его причину, а потом заниматься.

Результат регулярных занятий: очень быстро налаживается работа органов пищеварения, происходит очистка органов и крови, глаза становятся ясными, с чистыми белками.

Форма считается освоенной, если вы без большого напряжения делаете без перерыва пять циклов справа и слева.

После того как мы сделали несколько циклов, товарищи мои

раскраснелись и начали тяжело дышать. Во время остановки заговорили.

– Стало сразу очень жарко внутри! Здорово живот напрягается!

Я спохватился и добавил:

– Ой! Забыл сказать, что когда верхняя рука доходит до нижней точки, она скручивается вокруг собственной вертикальной оси от кисти до локтя. Это дает дополнительное напряжение в животе, которое нам необходимо. Попробуем это сделать.

Юные и не сильно юные физкультурники были очень довольны. Веселые и раскрасневшиеся, они стали благодарить меня, обнимать. Я расчувствовался и спросил:

– Какой орган вы хотите поддерживать еще и считаете его важным? Назовите, а я вам дам для него исцеляющую форму, – мы несколько секунд обсуждали и решили, что всем «нужны» почки.

Тогда я дал им форму «Насос».

– Внутренний смысл этого упражнения – давать нашим почкам энергию жизни. Я думаю, вы понимаете, что, говоря «почки», я подразумеваю все органы этой зоны, которую условно можно назвать «поясница». Сюда относится, например, позвоночник, его поясничный отдел. Он несет на себе огромную нагрузку.

Скажите-ка, кто из ваших ровесников, то есть людей в возрасте 35–50 лет, не жалуется на боли в спине. Все жалуются. А почему?

– С возрастом происходят процессы истощения ткани позвоночника…

– Это следствие, а в чем причина?

– Ну, разное там… короче, не понятно никому.

– Причина в том, что поясница рассчитана на определенную нагрузку, а мы даем постоянно больше. Потому что мы не знаем что можно, и не хотим знать. Так как мы глухи и не слышим не только ответ наших органов, но и даже их крики. Обращаем внимание на свое тело только тогда, когда уже не можем двигаться из-за боли.

– Да!

– И ведь что надо знать-то: как правильно поднимать тяжести, не студить спину…

– То есть не лежать под машиной на холодном бетонном полу в гараже без коврика, – высказалась хозяйка, слегка подтолкнув своего благоверного. И он печально добавил:

– И не распускать брюхо.

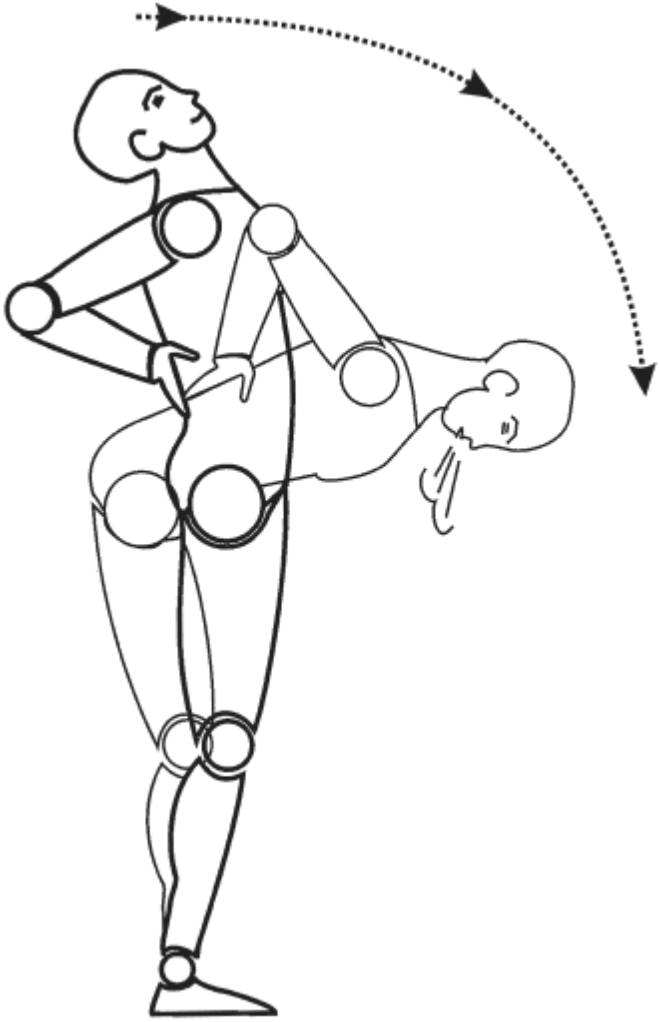
– Ну, ладно, продолжим, почки и надпочечники. Это что такое?

Почки чрезвычайно важный выделительный орган, и если они откажут, то человек погибнет меньше чем за 48 часов. В восточной медицине почки считают основным хранилищем жизненной энергии. Представляете, к кому мы сейчас направляем внимание и даем силу – это очень важно!

Итак, как всегда в нашей практике. Приносим слова Любви и Благодарности всему этому жизненному пространству и каждому органу в отдельности, благодарим и обещаем впредь не забывать делать это регулярно.

Ставим ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, – я стал показывать, ребята и девчата повторяли за мной, – ладонями разогреваем область почек со стороны спины.

Они находятся в районе нижних ребер. Здесь воздействие руками можно производить обратной стороной кисти, так удобнее. Но все же лучше доставать эту область ладонью – она теплее.



«Насос»

Затем просто кладем теплые ладони на спину на область проекции почек и греем эти места. Успокаиваемся, дышим ровно, можно закрыть глаза и представить почки и другие органы в этой области, которые наполняются теплом и светом золотым, как Солнышко.

Обязательно дождитесь появление тепла в ладонях и внутри. Это очень приятные ощущения. Почки – хранители жизненной энергии и поэтому спрятаны в глубине тела. По этой причине здесь надо прогреть хорошенько.

Наклоняемся вперед, сопровождая это движение длинным выдохом. Как будто заглядываем в колодец. Руки остаются на спине. Во время выдоха произносим длинный звук ху-у-у. Можно почувствовать или представить, как выдыхаешь холод, а на его место из рук приходит тепло. На выдохе в самом конце, также

делаем напряжение промежности для укрепления мышц вокруг мочевого пузыря.

Затем расслабляемся, распрямляемся и прогибаемся назад, сопровождая движение вдохом. Сейчас дышим носом, руки остаются там же. В положении прогнувшись назад задерживаемся на некоторое время, как будто смотрим в небо. И возвращаемся в исходную позицию. Руки опускаем, отдыхаем.

Это один цикл.

Цикл можно повторять до состояния усталости.

– Наверно, при регулярном применении твоего «Насоса» проходят боли в пояснице? – мой располневший товарищ, видимо, и эту проблему хотел решить.

– Конечно, и еще значительно улучшается работа всей мочеполовой системы. Производится сильнейшая профилактика образования камней в почках. А если там есть так называемый песок, то он выйдет очень скоро. Признак такого процесса – ощущение небольшого жжения при мочеиспускании. Это будет продолжаться несколько дней, потом дискомфорт закончится. С этого момента ваши почки станут чистыми и здоровыми.

Форма считается освоенной, если вы без сильного напряжения делаете 20 циклов и добиваетесь четких ощущений тепла внутри тела. Это указывает на активизацию кровотока в почках, мочеточниках и мочевом пузыре.

* * *

Утро еще «красило нежным светом», а мы на знакомом УАЗике, приписанном когда-то к геологоразведке, а теперь приватизированном, отправились через горы на Иссык-Куль. Мой друг был опытным водителем, да и дорогу знал хорошо. Поэтому наша компания подъехала к знакомым воротам дома Али Бабы прямо после обеда.

Вот я снова стою возле дома Учителя! Погода отличная, солнечная и теплая, воробьи чирикают. Только мне что-то волнительно.

Практика 7. ДЕЛАЕМ ЦЕЛЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНО

Практика, практика, друзья мои, – это мерило истины. Поэтому сразу применяем полученные знания сейчас, сегодня, утром и вечером.

– А когда можно начинать?

– Да уже вчера надо было!!

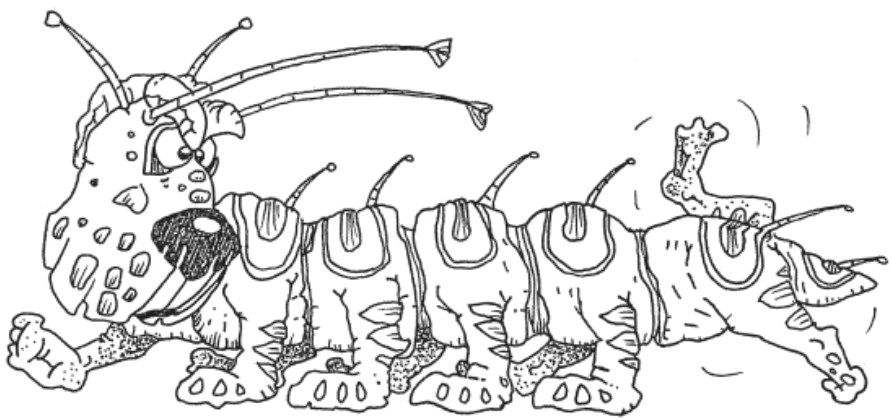
2.6. Жуют же люди!

«Гарантируем устойчивое горение Вечного огня в течение ТРЕХ ЛЕТ».

Общество с ограниченной ответственностью

«Головы Змея Горыныча».

Ноябрь 1993 г., поселок на берегу озера Иссык-Куль. Дом Али Бабы.



«Ну-ка, все в ногу, левой, левой. Мы же все единый организм!»

О полноценности питания

Вечером во дворе дома целителя Али Бабы собирались пациенты, друзья и просто те, кто хотел его послушать. Здесь под огромным старым деревом грецкого ореха были сооружены качели, такие большие, что на сиденье могли легко разместиться десять человек. Это изделие собрал и установил один мужчина, по специальности сварщик, получивший здесь излечение пять лет назад. Перед качелями на траве обычно расстилали ковры, приносили чай и сладости.

Так вот в конце дня Целитель часто приглашал побеседовать тех, кто проходил у него лечение, на эту площадку.

Сам хозяин обычно в компании трех-четырех детей устраивался на качелях, сложив ноги по-турецки, как на дастархане, а слушатели рассаживались на коврах. Обстановка

всегда была очень спокойная, доброжелательная, беседы проходили под аккомпанемент стрекотания цикад и заканчивались, как правило, далеко за полночь.

Фонарь, который висел над качелями, освещал только небольшой круг земли. Поэтому, когда наступала ночь, картина виделась такая, будто Целитель разговаривает с темнотой, а из нее доносятся отдельные фразы, слышится дыхание и раздаются шорохи. Это выглядело довольно символичным.

Содержание бесед было самым различным, но все слова Али Бабы направлялись к тому, чтобы через знания показывать людям путь самоисцеления и научить их разумно решать жизненные вопросы.

Обычно к концу вечернего общения дети уже спали крепким сном вокруг Али Бабы. Когда слушатели расходились, заботливые родители бережно брали своих чад на руки и уносили в дом. Глядя им вслед, я всегда думал о том, насколько важно чувство мира, покоя для наших душ и для наших детей. Сколько проблем мы смогли бы предотвратить, если бы не боялись и не скупились выражать свою любовь друг другу.

Сегодня и я, немного отдохнув в доме Наставника, вечером присоединился к слушателям. Думал, что тихонько посижу в уголке, отдохну от московского холодного ветра с мокрым снегом, послушаю умные речи. А в реальности получил экзамен на звание ученика. Ученичество у целителя – это непрерывный труд и контроль даже во сне.

– Вот смотрю я на наших детей и думаю: почему они так сильно хотят быть рядом с нами, их родителями или родственниками, в общем с теми, кому можно доверять? – начал беседу Учитель, поглаживая по кудрявой голове рыжего мальчика, самого непоседливого среди детей на качелях.

– Наверно, им с нами лучше. Мы им в случае чего поможем, объясним, поддержим, защитим – послышались ответы, пока не очень уверенные.

– То есть детям здесь спокойнее, они верят, что мы обеспечиваем их безопасность.

– Тогда ответьте мне на вопрос: «От чего мы хотели бы защитить наших детей?» – Али Баба, как правило, говорил о простых вещах. Но мы, слушатели его бесед, в конце концов всегда получали новые знания и новую точку зрения на то, что ежедневно незамеченным проходило перед нашими глазами.

– От войны. От преступников, – раздались первые ответы из полумрака.

– Еще, пожалуйста, – он всегда предлагал думать в разговоре с ним.

– От болезней, чтобы были здоровыми и умными, не употребляли бы наркотики и не стали пьяницами.

– Сколько часов в день вы озабочены тем, чтобы защитить ребенка от войны?

– Пока войны вроде бы нет…

– А от агрессии преступников?

– Ой, да пока его дома нет, вся душа изведется! – включилась в разговор женщина из Астрахани.

– У вас, наверное, сын? – Али Баба улыбнулся своей детской улыбкой.

– Да, и не один. Поэтому знаю, что говорю. Когда маленький – смотришь, чтобы не поранился, подрастает – чтоб не подрался сильно, постарше станет – чтобы чего не натворил с компанией. «От сумы, да от тюрьмы», как говорится, «помилуй, Господи!».

– Скажите, а о здоровье сколько времени?

– Да все время и есть! Так выходит.

– Что вы делаете для этого?

– Ну, во-первых накормить, потом чтобы одевался тепло, да не сидел часами у телевизора, а воздухом дышал.

– Скажите, есть ли у кого в доме или в квартире животные?

Раздался гул голосов, и выяснилось, что животных держат почти все.

– Тогда ответьте те, кто держит породистых собак или кошек – кого вы больше любите и о ком больше заботитесь – о них или о своих детях?

– Что за вопрос, конечно о детях!

– Давайте рассудим. Вот я вырос в сельской местности, и мы всегда держали скотину, да и сейчас тоже. С детства я крепко усвоил правило: если хочешь, чтобы твои животные были здоровыми и сильными, чтобы за них давали хорошую цену на рынке – нужно хорошо готовить для них корма. Вы согласны?

– Да, конечно, это естественно.

– И что интересно – мы всегда старались как следует накормить коров, овец и так далее. А сами питались кое-как, не принимали, да и не знали тогда, никаких там витаминов, минералов. А ведь всё хочется прожить до ста лет и больше да еще быть здоровыми.

Однажды мой Наставник вылечил человека от мокнущих язв на коже, просто изменив, можно сказать по-научному, список продуктов, которыми тот питался. Меня этот случай очень взволновал.

Когда я спросил Учителя, тот ответил вопросом: «Почему люди не делают в питании то же, что они делают для коров?»

Он сказал, что ***люди, как и животные, которые умирают***

естественной смертью, покидают этот мир из-за того, что у них недостаток какого-то вещества в организме. То есть от неполноценного питания, вы понимаете! Человек имеет тело животного, и многие правила подходят нам так же, как и зверям.

Попробуйте породистую собаку кормить тем, что остается после вашего обеда. Да она через месяц станет ни на что не годной. Ей нужны витамины, хорошее питание, лекарства, физическая нагрузка. Так? А что же мы детей так не кормим и не выгуливаем, или мы беспородные и нам нечего сохранять в генетической памяти потомков?

А о себе почему так не заботимся?

И самое важное – мы питаем организм только тем, что он усваивает. А не тем, что мы бросили в рот, и даже не тем, что попало в желудок. Тело ест не колбасу и макароны, а вещества, которые получаются от расщепления продуктов их молекул на составляющие, которые пригодны к употреблению клетками вашего организма.

Тут Али Баба повернулся ко мне.

– Тут к нам приехал доктор из Москвы, мой ученик. Олег, можешь сказать, какие вещества питают клетки?

Я встрепенулся, не думал, что придется выступать, но сообразил быстро.

– Такие как витамины, глюкоза, минералы, аминокислоты, белки. Только в определенной форме, в виде активных молекул, в виде раствора, вещество может попасть в орган и в клетку.

– Вот поэтому кормление и питание – не одно и то же. – Наставник снова перевел общее внимание на меня.

Мне хотелось донести до слушателей эту мысль поподробнее. Учитель разрешил, и сразу включился врач:

– Теперь еще одно: ***вещество, полученное от расщепления пищи, поставляется в клеточные структуры точно, куда надо. Если что-то лишнее появляется – оно либо накапливается, либо выводится из организма.***

И главное – питание распределяется по всему телу от органов системы пищеварения через кровь, которая движется по сосудам и попадает к клеткам через стенки мельчайших кровеносных сосудов, и больше никак.

Дорожка у пищи такая: изо рта в пищевод – обработка слюной, затем в желудок – сортировка, обработка желудочными соками, отсюда кое-что уже попадает в кровь. Далее тонкий кишечник – третья по счету очень тщательная переработка пищи желчью и всякими очень сложными соками. Отсюда активные вещества поступают в кровь и разносятся по всему организму к

каждой клеточке. Это движение от кровеносного сосуда через жидкие среды к межклеточной жидкости и внутрь клетки, а та отдает отходы по тому же пути.

Потом то, что осталось, приходит в толстый кишечник. Здесь окончательно из еды, прошедшей обработку и превратившейся в химус, выжимают последние соки и даже воду. Каждый отдел толстого кишечника кормит определенный орган и особенно тщательно поддерживает водный баланс. Далее – на выход!

Итак, эти понятия ясны?

Али Баба подхватил тему и продолжил.

– Для чего мы вам все это говорим? Каждый человек должен знать, что генетический потенциал, заложенный в нем от рождения, подразумевает 120–140 лет нормальной, деятельной жизни. А уход из этого мира на Тот Свет предполагается легким как сон. Природа очень милосердна. Так вот, чтобы этот потенциал использовать, надо ***прежде всего питать организм.***

Это наша своеобразная машина для путешествия по жизни. В ней все исправно, и она имеет ресурс, например, сто тысяч километров, как «Жигули». А мы вместо заправки и регулярного техобслуживания останавливаемся, когда бензин в баке израсходовали, то есть где-то через четыреста километров вместо ста тысяч – и все – наш путь закончен.

Люди загудели, обсуждая слова Наставника. А он продолжал:

– И теперь посмотрим на факты. На земле есть только пять мест, представители которых доживают до этого или приблизительно такого возраста. Имеется в виду, конечно, многие жители, а не отдельные случаи. Это несколько областей в Китае, Тибете, Средней Азии, Кавказе и в определенных местах на Ближнем Востоке. Есть также области и целые страны, где средняя продолжительность жизни населения намного выше, чем в остальном мире. Люди живут там в среднем до 90–95 лет, – он снова повернулся ко мне. – Расскажи, а как в нашей стране?

– В прежнее время в Советском Союзе средняя продолжительность жизни официально была 72 года. А в настоящее время снизилась до 65.

Учитель хлопнул себя ладонью по колену.

– Так это что – половина жизни получается! Мы отказываемся от половины жизни и даже больше, добровольно обрываем нить существования посредине, то есть в самом расцвете!

Приезжий врач – лектор решил подлить масла в огонь.

– А есть еще и чемпионские результаты. Я слышал про человека по имени доктор Ли из Китая, который скончался в 1933 году. С датой рождения 1677 год и местом рождения Тибет. Говорили, что когда ему было 150 лет – он получил специальный

сертификат от императорского правительства, удостоверяющий его возраст. Второй такой документ он получил уже в возрасте 200 лет.

И все захлопали в ладоши, не мне конечно, а долгожителю, и послышались восхищенные возгласы. Наставник засмеялся.

– А теперь посчитайте его года, что получилось? 256 лет! И поставьте рядом наши 60 – меньше чем четвертая часть. Да это вообще не жизнь, а несчастный случай на производстве! – И немного успокоившись, он продолжил.

– Кавказцы, известные своим здоровьем и долголетием, зачастую доживают до 100 и более лет. Мне однажды посчастливилось присутствовать на празднике в Грузии, где пара отмечала 80 лет совместной жизни.

Народ сразу отреагировал.

– Вот это терпение у мужика!

– Да просто в деревне других женщин не было!

– Это была вовсе не деревня, а такой с названием «поселок городского типа». И виновник торжества еще пил вино и обращал внимание на женщин!

Я снова взял слово.

– В восточном Пакистане живет племя людей, которых называют богазами. Они также живут в среднем более 100 лет.

Народ подключился, только в темноте не видно было лиц, а слышались голоса. Мужчина поделился воспоминаниями.

– Когда я был школьником, нам рассказывали об одном жителе Армении, который в возрасте 167 лет еще работал в саду и вел вполне нормальную жизнь. Он был тогда самым старым человеком на Земле.

– А вот мне рассказали случай. В Сирии умер мужчина в возрасте 133 года, и его имя внесли в книгу рекордов Гиннесса. Но это было сделано не потому, что он долгожитель, таких людей довольно много. А потому, что в 80-летнем возрасте он женился четвертый раз и стал отцом 9 детей.

Аплодисменты.

Али Баба обнял за плечи ребенка, забравшегося к нему на колени и, играя с ним одной рукой, продолжил разговор.

– А теперь посчитайте: каждый ребенок – девять месяцев плюс время на грудное вскармливание и, наверное, какой-то перерыв. Получается, что этот герой зачинал детей и после своего столетнего юбилея.

– Так что не отчаивайтесь, ребята, у вас еще все впереди! – слушатели смеялись от души. Когда все утихло, начались вопросы.

– Так значит, если есть здоровую пищу, пить незагрязненную

воду, плоды выращивать самим и не нервничать, то можно прожить 160 лет?

– Ну, уж 120 – точно. – И снова ко мне: – А теперь, доктор, скажи – как в цивилизованных странах с продолжительностью жизни?

– Похоже, что цивилизация не в согласии с Природой. Вот уж куда как развитая Америка дает такие цифры: средняя продолжительность жизни 75,5 года – вроде неплохо. А что интересно, средняя жизнь врача останавливается на цифре около 65.

Все были удивлены такой статистикой.

– Значит, хочешь долго жить не ходи в мединститут или училище. Это, конечно, шутка. Ведь врачу легче понять и выстроить правильную и полную схему питания. Так ведь, доктор? – с этими словами Али Баба снова повернулся в мою сторону и жестом предложил продолжить тему.

– Если мы хотим дожить до 120 лет, я уж не говорю про большее, наверное, сначала надо постараться избегать явных опасностей для жизни – попытался отделаться от трудной темы малой кровью специалист – всезнайка.

В ответ раздались голоса поддержки.

– Конечно, если играть в русскую рулетку, а еще курить и пить до тошноты, не соблюдать правила дорожного движения…

– Ну, это явная ерунда, ваши дорожные правила. У нас в поселке одна улица, и по ней и машины ездят, и люди ходят, и скотина, а по боковым проездам только в хорошую погоду можно к дому подойти.

– На дорогах калечится и гибнет такое количество людей, что это соизмеримо с потерями во время войн и эпидемий.

– Я в аэропорту газету прочитал, так там сказано, что по данным статистики в этом году в России на дорогах пострадали с разной степенью тяжести 35 000 человек, а всего произошло более 150 000 ДТП.

Ответом мне была полная тишина – то ли все внимательно слушали, то ли спали. Али Баба вернул нас на главную тему беседы.

– Мы-то с вами и собрались здесь, чтобы понять и оградить себя прежде всего от глупых поступков.

– Иными словами, если есть возможность предотвратить болезнь, вы должны ею обязательно воспользоваться, – поддакнул ученик.

И тут же отозвались из темноты.

– Сразу видно доктора.

Я, по привычке, не обратил внимания на этот выпад и решил

дальше вести беседу в более медицинском стиле. Али Баба ответил на мой вопросительный взгляд кивком.

«Ну, теперь – пошел! – обрадовался мой внутренний джинн – хранитель профессиональных знаний и выскочил из бутылки.

– Нашему организму для полноценного питания ежедневно требуется 90 веществ. Из которых 60 – минералы, такие как: кальций, железо кремний и так далее. 16 витаминов, про них многие знают, и даже знают какие для чего. В переводе это слово означает «вещество жизни».

Далее: 12 основных аминокислот и протеиносодержащих веществ и 3 основных жирных кислоты. И если в организме будет дефицит какого-либо вещества из этих 90, то разовьется заболевание четко известное медицине.

Неожиданно тема оказалась всем «хорошо» известна.

– А вот я читала, что есть всякие там витамины вредно. От этого только ядовитые вещества в организме скапливаются и еще моча становится желтой и пахнет таблетками.

– Вот радость-то, покупать таблетки и отправлять эти деньги в унитаз. А фармацевты и врачи получают прибыля.

– Надо просто фрукты есть и овощи, и чай из трав заваривать…

Я слушал, слушал и понимал, что нет у наших людей ясного представления о реальном питании организма. И решил крыть «народную мудрость» авторитетами.

– А как вам такой пример. Известный автор и пропагандист употребления витаминов Алан Пол, человек, удостоенный двух Нобелевских премий, утверждал: что если хотите избежать раковых заболеваний при помощи витамина С, вы должны употреблять его в количестве несколько грамм в день. При учете того, что суточная норма приема этого вещества для Америки чуть ли не в десять раз меньше. Тут же с ним взахлеб начали спорить врачи и физиологи. Результат – те, кто спорил, давно на том свете, а Алан Пол в возрасте 94 года работает по 14 часов в день без выходных, преподает в университете.

Он тоже сражается с консервативными взглядами в медицине.

Вот, например, простой вопрос. У кого имеется такая радость, как камни в почках? Вижу, что есть счастливые. От чего вам посоветовали отказаться в первую очередь в питании?

От кальция и продуктов с большим содержанием его. Таких как молоко, а теперь разберемся.

Кальций известен из уроков химии как металл. А мел, мрамор, известняк состоят из $CaCO_3$, то есть соли этого металла. В организме больше всего этой самой соли в костях и зубах – это

запас на всю жизнь. Если вещества не хватает, из этого склада вывозится необходимое количество, то есть происходит то, что врачи называют остеопорозом. Ослабление структуры кости ее истоньшение в связи с тем, что строительный материал забирают. Но ведь стены должны стоять.

И что мы наблюдаем с возрастом? Разрушение зубов и ослабление сердечной деятельности, накопление отложений в почках и суставах и, как правило, характерный для людей старше 70 перелом шейки бедренной кости. Он приводит к обездвиживанию и резкому ухудшению состояния пожилого человека.

А ведь все совсем наоборот: именно дефицит кальция приводит к образованию камней и артриту, к большинству нарушений сердечной деятельности.

Новоиспеченные диетологи доживают до 60 лет и учат нас, как надо питаться, если мы хотим жить 120 и больше.

Они говорят нам не употреблять мясо, соль, чай, сливочное масло и посылают нам привет с Того Света. В то время как люди в той же Киргизии пьют чай с солью, едят жирную баранину и доживают до ста лет и больше!

– Что же делать-то?

– **Вывод очень простой: ежедневно наполняйте организм необходимыми для жизни веществами через продукты, витаминные комплексы и пищевые добавки. Он сам разберется, что ему нужно, и выведет лишнее. Ну и, естественно, надо соблюдать меру, читайте инструкции и советуйтесь со специалистами, проводите анализы. Словом, сотрудничайте с организмом – это воздастся сторицей.**

Люди молчали, и тут один из мужчин, который сидел ближе всех к Наставнику, вздохнул и грустно спросил:

– Зачем нам жить-то так долго?

– И я спрошу вас: «Скажите, в каком возрасте вам не хотелось жить?»

– Жить хочется всегда, но вот болезни, потери

– Все это ужасные беды только в том случае, когда вы живете и думаете как биологическое существо, и только. Ведь кроме биологии в человеке есть более тонкие уровни жизни: энергия, чувства, мысли, память. Поэтому после выхода из биологического тела наше сознание продолжает существовать, а значит, и разлуки никакой нет – надо только уметь чувствовать.

– Да, после определенного возраста начинаешь задумываться о том, что останется после тебя, кроме детей и долгов.

Али Баба вздохнул и тихо так промолвил:

– Вот расскажу я вам одну историю.

Жил был бродячий Сказочник. И до того интересно он умел рассказывать истории, и такие они были умные, что люди бежали со всех ног, когда он приходил в их селение, чтобы услышать хотя бы одну из них. А еще он был очень добрым, веселым и старался всегда помогать людям, чем мог.

И вот однажды пришел Сказочник в город, который со всех сторон был окружен горами, покрытыми лесом. Обойти это селение Странник не мог, потому что только одна дорога, петляя среди скал, вела в город и только одна шла из него дальше.

Местные жители, как и в других местах, радостно встречали знаменитого рассказчика. Сначала он, окруженный толпой, расположился на городской площади. Усевшись на том месте, где обычно выступал глава города, гость стал рассказывать сказки и разные истории. Так продолжалось до вечера. А потом его наперебой стали приглашать в гости. Он с радостью соглашался и обычно сначала шел в те семьи, где были маленькие дети, ведь они больше всех любят сказки.

Так прошло несколько дней, и вот Сказочника пригласил к себе в дом сам Глава города. Весь вечер Правитель слушал истории и легенды, а потом решил, что такого человека надо навсегда оставить жить здесь. Хозяин уже представлял, как люди из разных стран приезжают в его город, чтобы послушать рассказы. Сразу начнет развиваться строительство,

торговля, ведь гостей надо обслуживать.

Вот, сидя за праздничным столом, Глава города и предложил Сказочнику:

– Оставайся у нас насовсем, мы тебе построим дом, ты женишься, станешь богатым. А люди будут приходить к тебе сами. Ведь ты уже не молод, хватит быть бродягой.

А тот отвечает с поклоном:

– Спасибо за ваше щедрое предложение, но есть другие города, где люди хотят услышать мои сказки. Я должен странствовать, чтобы передавать древнюю мудрость через мои истории как можно большему числу людей. Это моя судьба.

Тогда жена доброго хозяина наклонилась к уху мужа, да и говорит ему шепотом:

– Давай выпустим из нашей тюрьмы самого злого разбойника. Пусть он живет в лесу и не пропускает никого, в том числе и Странника, по дороге из города. Тогда под угрозой гибели этот чудесный Сказочник вернется к нам, ведь дальше ему идти будет некуда.

Так и сделали. Наутро разбойника выпустили из тюрьмы, но с условием: нападать и грабить только тех, кто идет по дороге из города.

Злодей, неожиданно став свободным, стал нападать на людей в лесу и никому не давал выйти за городскую стену.

Через несколько дней, когда Сказочник стал собираться в путь, хитрый правитель города говорит ему:

– Не уходи, за городом в лесу

поселился разбойник, душегуб, наши солдаты не могут поймать его. Он вооружен, жесток и не жалеет никого. Подумай, вдруг злодей убьет тебя? Оставайся лучше с нами.

Но Странник поблагодарил хозяина и направился по опасному маршруту прямо в лес.

Сказочник верил в разум больше, чем в кровожадность человека, поэтому просто весело шел по тропе, пел.

Разбойник услышал веселую песенку, вынул из ножен саблю и вышел на дорогу.

К своему удивлению, он увидел безоружного человека, который улыбался ему. Грабитель почувствовал нерешительность: если бы ехал богатый вельможа с вооруженными охранниками, а здесь…

– Разве ты не знаешь, что ходить по этой дороге опасно? – грозно рявкнул преступник и махнул саблей.

Сказочник вежливо поздоровался, сошел с дороги, сел на пенек и пригласил разбойника присесть рядом. Затем он предложил грабителю разделить с ним его скромную еду, которую достал из котомки за спиной.

Не ожидая от беззащитного человека такого поведения, злодей присел рядом, и они стали завтракать.

«В конце концов, убить я его всегда успею», – подумал разбойник, с аппетитом поглощая куриную ножку и запивая ее вином.

Странник продолжал разговор.

– Я вижу, ты сильный мужчина и зрелого возраста. Что ты делаешь

один в диком лесу, разве у тебя нет дома, семьи, детей?

– Я всю жизнь граблю людей и тебя тоже сейчас… – разбойник вытер рот, встал и приставил саблю острием к горлу Сказочника.

– Да у меня же ничего нет, только истории и легенды. Их я с удовольствием сам отдам тебе – и он, отодвинув рукой саблю, начал рассказывать одну из своих сказок.

Грубое сердце разбойника совсем растаяло. Давно уже никто с ним не разговаривал как с равным, люди презирали и боялись его. И, конечно, путешественник прав насчет возраста и занятия. Злодею стало жалко себя.

Рассказчик закончил сказку. Грабитель вздохнул и отпил еще вина из кувшина.

– Скажи, хорошо ли ты сражаешься на саблях? – продолжил разговор Странник.

– Конечно, иначе я бы давно был убит. В бою я могу одолеть трех или даже четырех человек! Если добыча большая – бьюсь изо всех сил! Если отобрать нечего, тогда можно вообще пропустить людей по дороге и не беспокоиться.

– Ты разумный человек. Скажи, а для чего ты рискуешь каждый день своей жизнью? Разве есть что-то важнее для тебя, чем ты сам.

– Наверное, ради моей семьи, престарелой матери, жены и детей.

– А, если тебя осудят, посадят в тюрьму или приговорят к смерти, скажут ли они тебе спасибо за твои усилия и риск? Отдадут ли они свою жизнь за твою так, как делаешь это ты? Заступятся ли они за тебя перед Богом на Том Свете?

– Раньше я об этом не думал, надо спросить у них, – пробормотал разбойник и почесал затылок. – Могу ли я пригласить тебя в мой дом погостить и чтобы ты был свидетелем моей беседы с семьей.

– Конечно.

Так они и сделали. Вся семья грабителя была рада приходу в их дом такого известного человека – Сказочника. Ведь они даже и мечтать об этом не могли. Устроили по этому поводу праздничный ужин.

Разбойник же все ерзал на стуле и еле дождался окончания трапезы, чтобы задать свои вопросы матери и жене.

– Может, мне на старости лет и в тюрьму за тебя пойти? Я мать, и кормила тебя пока ты был маленький, а теперь помогаю вам воспитывать детей. Свои обязанности я всю жизнь выполняла честно, – ответила мать, убирая посуду со стола.

– Я ничего преступного не совершала перед Богом и людьми. Меня не интересует то, как ты добываешь деньги – это твое дело! – ответила жена, кормившая грудью младшего сына.

– А мне вообще приходится скрывать имя моего отца, ведь никто не возьмет замуж дочь преступника, грабителя и убийцы. Все думают, что я живу с матерью и бабушкой, – поддержала разговор дочь, которой было уже двенадцать.

Разбойник, потрясенный их ответами, выбежал из комнаты, сел на крыльце своего дома и обхватил голову руками.

– Я ради них рискую каждый день жизнью, а моя судьба им

безразлична! И это самые близкие родные люди. Значит, я заглядываю в глаза смерти зря и буду отвечать за свои поступки перед людьми и Богом один. Никто даже слова не замолвит, не поблагодарит… – и он заплакал.

Сказочник подошел к нему и сел рядом. Он тихим голосом стал рассказывать сказку, простую историю о жизни, которая была полна ошибок, иллюзий и рухнувших надежд и которая однажды заканчивается.

– «…ты, тот, кто слышит эту историю, не повторяй ошибок, которые сделал я» – это были ее завершающие слова.

Стало очень тихо. В ночи стрекотали кузнечики, а вверху сиял звездами Небесный Свод.

Неожиданно разбойник встал во весь рост и сказал:

– Пойдем отсюда. Научи меня, как понять себя и свое предназначение. Я хочу иметь такой же покой и радость в душе, какие есть у тебя.

Они ушли по ночной дороге вместе. С тех пор прошло много лет. Этого знаменитого Сказочника помнят в наших краях, а разбойник… он стал монахом и прошел через самые суровые духовные испытания и раскаяние. Впоследствии бывший злодей стал знаменитым ученым и поэтом, прославившим свой народ.

В сознании каждого из нас заложен Уникальный план жизни – это чудесный и неповторимый путь свершений, который мы должны пройти за это воплощение. Хотя душа знает его и с самых ранних лет зовет нас следовать ее призыву, чаще всего люди живут по правилам слабости и страха, а значит, слушают в жизни всех кого угодно, только не голоса своего сердца. Вот и

получается, что наступают дни, когда мы осознаем, что жили неправильно и многое могли бы сделать, но сошли с дороги. Наша неповторимая личность так и не раскрыла свои сокровища миру.

И все-таки, никогда не поздно начать жить именно по тому совершенному плану, где есть для нас и наших близких все: и радость творчества, и любовь, и достаток, и неповторимость, и благодарная память потомков. Представьте, например, Бетховена юристом или Чингисхана – садовником. «Это невозможно» – скажете вы. А как же мы сами?

Вы даже спрашиваете меня: «Зачем долго жить?» Затем, чтобы много свершить великого, неповторимого, того, что можете сделать только вы, и больше никто, и никогда в мире.

Как музыка, открытая и перенесенная на бумагу композитором, не существовала до него, и могла бы никогда не прийти в мир людей, если бы не его служение Совершенному плану своей жизни.

Все мы великие духовные существа, пришедшие в воплощение с определенными целями и использующие тело как инструмент. Подумайте об этом.

Я тоже прислушался к внутреннему голосу и мне вспомнилось вот что.

Меня всегда поражает чопорность европейского взгляда – что именно мое мнение единственно правильное, и все должны жить так же правильно… как я!

Истина должна быть только одна – та, которая мне нравится…

НО ЧТО ХОРОШО ДЛЯ МЯСНИКА – НЕ ВСЕГДА ХОРОШО ДЛЯ КОЗЛА!

Официальная традиционная медицина европейского образца великолепна – однако, может быть, лучше лечить не только следствие, но и причину? Ведь не зря же европейская медицина называется симптоматической…

Ну, вот.

В одной детской больнице, где главным врачом работал мой друг, лечилось одновременно 260 детей. Это были ослабленные дети, с пониженным весом, синевой под глазами, подверженностью простудам, не спадающей температурой, частыми ангинами. Большинству из них было назначено активное медикаментозное лечение, иммунитет еще больше подавлялся, системы организма расшатывались.

Каждому ребенку прицепили по целому букету диагнозов!

И я спросил своего друга:

– А ты не задумывался о том, что ты пичкаешь этих детей

такими сильными таблетками, но лечишь следствие, а не причину? Может быть, проблема не стоит выеденного яйца? Давай я приглашу сюда одного специалиста, и посмотрим – что будет с твоими детьми. Пригласили специалиста. И всего через несколько дней у него в больнице осталось всего 40 человек.

Этот врач называется в Средней Азии «ильгир». Его успех заключался в том, что он знает причину болезни и устраняет ее.

Когда малыши только начинают ползать, они активно изучают мир оральным способом.

Что видит ребенок, сразу несет в рот. Настоящий пылесос на четвереньках! И если вы думаете, что у вас этого быть не может, что у вас в доме идеальная чистота, отвечу – ваши глаза просто очень далеко от пола находятся!

У человека в области гортани с двух сторон есть две малюсенькие ямочки. И пока ребенок не начинает активно есть твердую пищу (а у некоторых этот период заканчивается только в 7–8 лет), в этих ямочках иногда застревают разные маленькие частички: ниточки, крошечные клочки бумаги, шелуха от семечек. И остаются там, в области гланд, за языком.

И что начинается? В организме возникает очаг хронического гниения, который выступает катализатором различных болезней.

Первым признаком проблемы является капризность ребенка. Он плачет, отказывается от еды, у него начинается понос, повышается температура. И вот уже мы даем ему первые антибиотики.

А ведь первый год жизни по важности трудно переоценить.

Каждый день – один к пяти. И если здесь ребенок отстает, то формируется и все его будущее отставание. Он привыкает к постоянно плохому самочувствию. Представляете, что причиной таких страданий, таких серьезных для всей жизни ребенка последствий может быть обычная крошечная ниточка.

Будто фокусник, врач-ильгир мизинцем вынимает изо рта вашего ребенка то, что может быть только в мусорном ведре.

Признаюсь, было время, когда я и сам сомневался.

Когда я рассказал эту историю тому главврачу, он сначала смеялся, говорил, мол, нет там никаких ямок. Но после того как из 260 детей в больнице осталось 40, он уже не был таким веселым. Кстати, до сих пор просит меня найти ему в московскую клинику хоть одного ильгира.

На первый взгляд это совсем простая манипуляция. Однако – только на первый взгляд. Ильгир должен уметь мгновенно и безошибочно найти это место, иметь тончайшее осязание, пальцы его должны быть гибкими, тонкими, длинными. Сама манипуляция должна занимать по времени чуть больше секунды –

чтобы ребенка не вырвало, чтобы он не успел испугаться и заплакать.

Да и в Центральной Азии ильгиры – не повсеместно. Есть они только в двух областях: Самаркандской и Джизагской.

Официальные врачи в этих областях работают в тесном контакте с ильгирами.

И первый вопрос на приеме всегда: «У ильгира были?» Чтобы не тратить время на лечение того, что в традиционном лечении не нуждается, а нуждается лишь в устранении причины.

В тех местах, где есть ильгиры, – никаких проблем с гландами. Воспаление гланд – это неопровержимое доказательство того, что в этой зоне находится инородное тело. Иногда воспаление гланд приводит к тому, что европейские врачи их удаляют. И находят там по рой какие-то твердые образования. Это именно тот мусор, что находился там годами и десятилетиями, покрытый просто-напросто зубным камнем…

«Кружка Эсмарха – лучший подарок!»

Вот откуда частые ангины! А когда в этих областях провели осмотры детей в школах – проблемы с гландами в среднем у одного-двух по школе! Вот вы говорите – очистка органов начинается с кишечника. А кишечник-то начинается со рта! А рот,

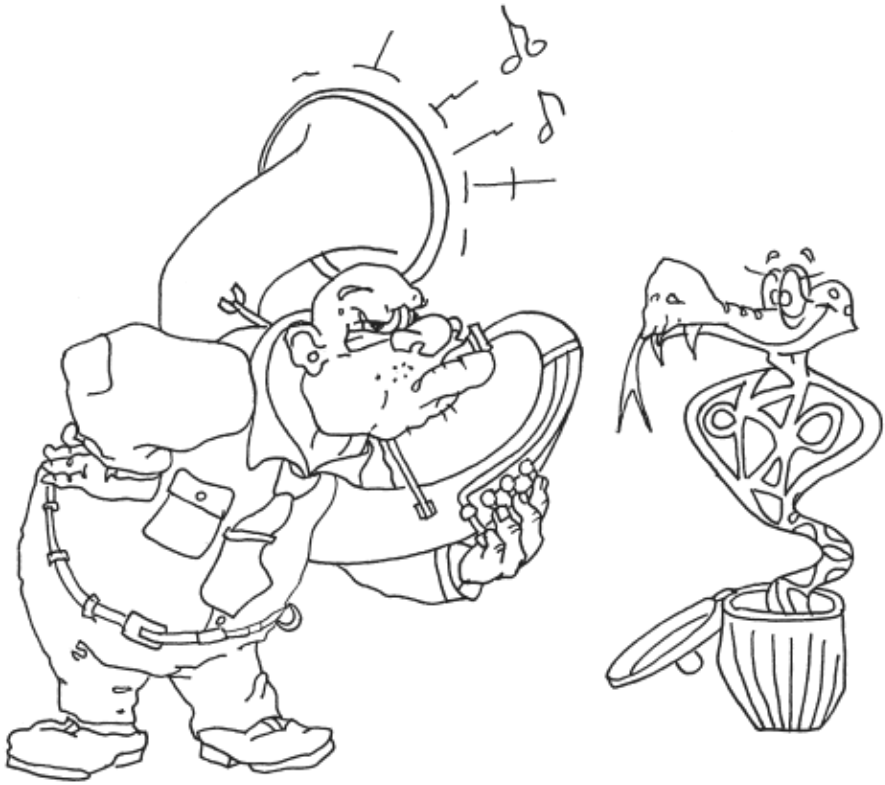
видимо, с мозгов!

Так как самое грязное место у человека – это рот… Практика 8. ЗДОРОВОЕ ГОРЛО

Приучите себя и своих близких, особенно детей, не только каждое утро и вечер чистить зубы, но и регулярно полоскать горло антисептическими веществами. Лучше всего для этого подходит такая незамысловатая жидкость, как перекись водорода. Внимательно отнеситесь к этому совету, он прост и понятен всем, кто понимает механизм воздействия на ткани перекиси. Здесь и антисептика, и заживление микротравм, и насыщение кислородом. Только надо делать это 3 %-ной перекисью, которая продается в аптеках. И не больше процент концентрации, иначе будет ожог. Делается это так: приблизительно половину чайной ложки 3 %-ной перекиси выливаете в рот и начинаете полоскание горла и рта. Она сильно вспенивается, но это признак правильного выполнения. Затем выплевываете и ополаскиваете водой.

Можно использовать растворы спиртовых настоек календулы, ромашки, прополиса в расчете 1 чайная ложка на полстакана воды. Еще есть известный метод взбивания растительного масла языком. Эта методика описана в самых древних трактатах о здоровье и позволяет очистить не только горло, но и носоглотку и даже немного поддержать печень и желчный пузырь. Способ простой: набираете в рот столовую ложку растительного масла и взбиваете языком в течение 7–10 минут. Масло становится белым и собирает на себя всякие микробы. После чего масло выплюнуть и смыть водой, рот прополоскать.

Для поддержания в здоровом состоянии носоглотки, горла и рта есть формы из гимнастики «Жим Лам» комплекса «Медные ворота», называемые **«Кобра»** и **«Бычок».**



«Спи, моя радость, усни. Кому сказано!»

1. «Кобра». Зонтичное пространство «Корень языка».

Внутреннее содержание

Мы займемся теми структурами, которые внутри головы. Перечислим, что находится в зоне вокруг языка.

Большие кровеносные сосуды, нервные структуры, мышцы. Непосредственно вокруг языка больше 20 мышц. Особенно большое количество желез. Слюнные, вкусовые, лимфатические.

Очень близко к корню языка проходят внутренние пространства черепа, соединяющие нос, глаза, уши, с мозгом непосредственно, челюсти, зубы, нёбо, носоглотка. Здесь начинается наше пищеварение, речь, дыхание – основные жизненные функции организма. Эта зона безусловно очень важна,

Мы называем эту форму «Кобра», так как здесь необходимо вытягивать язык и крутить им в стороны, как это делают змеи и ящерицы.

В НАЧАЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ всегда обращаемся к органу с чувством Любви и Благодарности:

«Дорогой мой язык и все органы в этом зонтичном пространстве, благодарю вас за то, что вы даете мне ощущение вкуса самой жизни, защищаете меня от инфекций, позволяете произносить слова, петь, молиться. Вы поддерживаете в здоровом состоянии

все внутреннее пространство в голове, где пролегают сосуды и нервы, обслуживающие мой слух, зрение, обоняние, вкус. Будьте и дальше здоровыми, чистыми и любимыми».

Внешняя форма

Это зонтичное пространство называется «Корень языка».

В начале выполнения формы всегда обращаемся к органу, над которым работаем, с чувством Любви и Благодарности: «Дорогой мой язык и все органы в этом зонтичном пространстве, благодарю вас за то, что вы даете мне ощущение вкуса самой жизни, защищаете меня от инфекций, позволяете произносить слова, петь, молиться.

Вы поддерживаете в здоровом состоянии все внутреннее пространство в голове, где пролегают сосуды и нервы, обслуживающие мой слух, зрение, обоняние, вкус. Будьте и дальше здоровыми, чистыми и любимыми».

В ответ на такое обращение орган станет наполняться силой, благодарить. Язык потеплеет, его немного будет пощипывать, он станет слегка влажным и розовым. Теперь, когда одобрение получено, можно приступать к физической части.

Открываем рот и высовываем язык максимально далеко вперед. Вот, потяни им еще дальше за счет мышц языка. Затем, также выдвинув его, потянись им вниз, затем вверх и в стороны по очереди.

Будь осторожен, не порань язык о зубы, для этого можно положить между языком и зубами платок. – Али Баба тут же показал, как он это делает, просто обернув язык платком. – Этого бывает достаточно для безопасности.

Для чего мы вытягиваем язык? Целью этих действий является усиление притока крови к кожному, подкожному и мышечному слоям головы. Попробуй делать эти движения перед зеркалом. Только, чур, не смеяться во время выполнения, а вот после можно, пожалуйста.

Результаты регулярного применения такие: устранение головных болей, повышенного внутричерепного давления, хронических воспалительных и застойных явлений в носоглотке, улучшение зрения, обоняния и др.

После первых занятий может начаться выделение слизи из носоглотки и глоточных колец это признак наличия хронических воспалительных процессов в этой зоне и их ухода.

Какие признаки того, что форма выполняется правильно. Это приятное свежее ощущение во рту, мышечное усилие на языке без болей, ощущение легкости в голове.

ОСВОЕНИЕ.

Делайте это простое движение несколько раз. Оно считается

освоенным, если проблемы с застоями во рту и носоглотке начали уходить и форма выполняется без сильного напряжения.

2. «Бычок». Зонтичное пространство «Кадык».

Внутренний смысл

Мы последовательно продвигаемся дальше и теперь подошли к шее.

Через это место осуществляется связь управителя – головы со всем телом, здесь проходит воздух в легкие на вдохе и выдохе, производятся звуки, здесь проходит по пищеводу еда, здесь расположены сонные артерии и вены, щитовидная и околощитовидные железы. Мы называем эту форму «Бычок», так как надо будет наклонять и поднимать голову, как делают это они.

Прошу обратить внимание на то, что этот центр очень сильно связан с эмоциями.

Итак, приступаем со знанием дела. А знание такое: все обиды, скрытый гнев, злобу, заменяем на прощение, доброту, терпимость, миролюбие. Это обязательно: простить себя, мир, всех и навсегда. Ни одна обида не стоит того ущерба, который она приносит.

Мягко укутываем свою шею розовым облаком, мягким и теплым. Характерное хорошее состояние должно проявиться в том, что внутри шеи становится тепло, смягченно, проходит сухость, голос становится мягким и глубоким.

Вот это признаки прилива энергии к зонтичному пространству «Кадык».

Для того чтобы этого добиться, обращаемся к гортани, сосудам и железам со словами Признательности и Любви. И попросите у них прощения, и сами простите всех. А когда вспоминаете кого-либо, оберните этого человека в розовое облако Любви и фиолетовое облако Прощения.

Вообще, для поддержания этой зоны надо:

– побольше петь, лучше в голос, а не только боязливо пищать,

– молиться каждый вечер перед сном о прощении всех. «Да не зайдет Солнце на ваш гнев», – говорится Учителями,

– больше двигайся, лучше на воздухе,

– делать гимнастику «Жим Лам».

Внешняя форма

Здесь начинается работа с органами пищеварения. Поэтому непосредственно перед выполнением положи на язык несколько крупинок соли, или выпей глоток минеральной воды, или просто сделай несколько глотательных движений.

С выдохом наклоняем голову вперед и вниз и прижимаем подбородок к шее. Лучше слегка подать корпус вперед, сильно прижимай. Затем с вдохом поднимаем и запрокидываем голову максимально назад. С выдохом опустить голову и все повторить.

Зубы сжать, язык – к верхнему нёбу. Цель этих действий: усиление притока крови к зоне щитовидной железы, паращитовидным железам и всей этой зоне. Можно для усиления вытягивать нижнюю губу вверх, когда запрокидываем голову. Делайте с удовольствием!

В результате регулярного применения повышается приток крови в эту зону, проходят простуды, кашель, улучшается речь, деятельность желез и лимфоток. И конечно, улучшается состояние щитовидной железы, у некоторых до полного исцеления.

На начальных стадиях может возникать кашель. Это признак остаточных явлений от заболеваний верхних дыхательных путей и дисфункции щитовидной железы.

Эта форма наиболее эффективна для устранения второго подбородка.

ОСВОЕНИЕ.

Признак того, что движение освоено, – это легкое напряжение и радость во время выполнения.

Тогда можно перейти к более сложному варианту.

Он заключается в том, что во время наклона вперед при прижатии голова слегка поворачивается и прижимается к шее боковой стороной нижней челюсти. По очереди на обе стороны.
Следите, чтобы мышцы чрезмерно не напрягались во избежание головной боли. Этим мы производим надавливание на левую и правую части всего этого зонтичного пространства.

Глава 3 Оставайтесь с нами

3.1. Ничего, что оторвало, лишь бы не было войны

– Я пригласил вас только настроить пианино, а не целовать мою дочь!

– Но она тоже выглядит такой РАССТРОЕННОЙ.

«Не думаю, что из этой затеи что-то хорошее получится»

Про проблемы далекого поселка

После вечерне-ночной беседы с пациентами я по обычному сценарию подошел к Учителю, пожелать ему спокойной ночи и поговорить про завтрашние планы. Приезжая к нему, послушный ученик выключал свою фантазию и следовал за своим Наставником согласно программе обучения. Поэтому голова у меня не напрягалась в том смысле, что будет завтра – как Али Баба скажет, так и будем действовать.

Но вместо «спокойной ночи» Учитель жестом позвал меня в дом, и я увидел впервые в жизни суровый взгляд Наставника. Вот это было потрясение! Я-то думал – ничто не пробьет этого сильного человека, который много раз проходил самые опасные

испытания, не боится ни болезней, ни самой смерти. Видимо, произошло что-то чрезвычайное.

– Знаешь, Олег, получается чуть-чуть не вовремя я пригласил тебя приехать, – Али Баба близко подошел к остолбеневшему ученику, который молчал как истукан – у нас тут такое дело случилось… В общем, я тебе все изложу по порядку, а ты сам решишь, как поступить. Давай-ка присядем.

И тут он начал рассказывать о каком-то далеком поселке Эки Елдор, где живет его духовный брат, имам местной мечети хазрат Юсуф. Про то, что он собирался меня с ним познакомить. Но из-за дележа бывшей государственной собственности там начались столкновения на почве клановой борьбы за власть. И что сейчас там настоящая война с жертвами и разрушениями…

И вдруг будто из ружья выстрелил, сон с меня как рукой сняло.

– Завтра надо ехать туда, меня позвали через моего духовного брата имама для того, что бы усмирить вражду между общинами. Сегодня я узнал, что там начались столкновения даже светлым днем. Семейства начали сражаться за кирпичный завод, за швейную фабрику, короче – власть делят и уже дошло до стрельбы и пострадавших. Это очень плохо и, честно говоря, пока не понятно – как примирить стороны.

Брат Юсуф пришлет завтра своего сына на машине, и мне надо ехать туда.

Я пригласил тебя в то время, когда этот огонь вражды еще не разгорелся. Просто хотел познакомить с имамом, моим духовным братом, который лечит людей при помощи еды. Еще было бы очень полезно собрать знания о питании его и мои в одну книгу. Вот для этого я тебя и позвал.

Мы с Юсуфом провели вместе детские годы, и поэтому отношения у нас родственные. Недавно у него был день рождения, и мы договорились о твоем визите.

Но теперь поездка стала очень опасной. Так что извини – я виноват. Хочешь, оставайся и дождись меня здесь, мой сын будет тебе во всем помогать, покажет интересные места в округе. А если необходимо, спокойно возвращайся домой. Мне очень неудобно, что так получилось, но отменять поездку нельзя, там могут погибнуть люди. Извини еще раз. Что скажешь, дождешься меня или домой поедешь?

(Представляю, как тяжело было Али Бабе говорить эти слова. Ведь он не только изменил наши планы, но и по сути нарушал закон гостеприимства. А для восточного человека гостеприимство один из главных религиозных законов.)

То ли из-за этих слов, то ли из-за грустного взгляда Учителя

внутри меня поднялась волна протеста.

«Да что же это такое! Великий человек, Духовный Наставник вынужден извиняться передо мной, своим учеником, из-за того, что жители какого-то аула не могут землю поделить! У них там что – милиции нет?!»

Мое сердце переполнилось обидой, гневом на этих людей и стучало так, что я с трудом услышал собственный голос, который пробормотал:

– Я выбираю третий вариант, мы поедем вместе в этот поселок, если вы позволите!

Учитель посмотрел мне прямо в глаза, долго смотрел, а потом… кивнул. Порой люди понимают друг друга без лишних слов. Думаю, мы друг друга поняли.

– Ну, тогда собирайся! Самое главное – утром набрать побольше медикаментов. Понимаешь, воевать там уже начали – народ горячий, все мужчины воины и охотники, поэтому в каждом доме оружия полно. Сразу съехались родственники для поддержки. А лечить раненых некому и нечем.

– Понятно, значит, будем оборудовать полевой госпиталь, – бодрился я. А сам подумал:

«Ни фига себе! – в отпуск съездил, называется!»

И еще почему-то вспомнил, что мы с женой собирались как раз в эти дни в театр сходить на «Юнону и Авось». Но все пришлось отменить из-за поездки. «Наверное, с сестрой пошла?»…Удивительно, как наши мозги умудряются в трудную минуту заниматься обдумыванием всяких мелочей. Разве это должно заботить меня сейчас? Там ведь в людей стреляют…

Успокаивало только присутствие Али Бабы. Да, и еще в этом поселке такой же «продвинутый» есть, имам Юсуф, кажется, – «авось, прикроют».

Надо ли объяснять, почему мыслей о сне даже и близко не было – совершенно мирный человек едет на войну. И, вдобавок, сам напросился.

Вещи были собраны быстро, ведь их еще толком и не распаковывали. Не раздеваясь, я вытянулся на диване и прикрыл глаза.

Расслабление приносит обострение чувств, и человек начинает различать и слышать то, что в обычной суете проходит мимо его внимания.

Вот и сейчас стало вдруг отчетливо слышно, как скрипит, поворачиваясь от ветра, открытая оконная рама. Мне пришлось подняться, чтобы ее захлопнуть. Выглянув во двор, я увидел сидящего на скамейке Али Бабу и еще одного человека с белой бородой. Они пили чай и не спеша беседовали. Тихая ночь царила

вокруг, заливая всю картину голубоватым лунным светом.
Наставник обернулся ко мне и молча, жестом пригласил сесть рядом. Я с радостью выбежал из комнаты и, поздоровавшись с незнакомцем, занял предложенное место на лавочке. А старик, кивнув мне в знак приветствия, продолжил прерванный рассказ.

...

Так вот, в той далекой стране правил царь Ак – белый, который очень любил древнюю мудрость и изучал ее. Он следовал заповедям Бога, был добр и справедлив со своими подданными, а налоги и торговлю сделал очень легкими. Народ уважал его, и страна богатела.

У этого царя рос сын Алтын – золотой, который тоже с детства проявлял ум и доброту. Поэтому все люди хотели видеть его наследником престола.

Все шло хорошо, но у царя Ака был младший брат Кара-баш – черная голова, который, женившись на принцессе соседней страны, получил власть и царствовал там. Но делал он это плохо, поскольку был злым и воинственным. Чтобы постоянно воевать, Карабаш забирал все деньги у своего народа. И все-таки ему всегда было мало.

Зависть к богатству и спокойной жизни своего старшего брата съедала Карабаша изнутри. И еще его мучило то, что у брата есть сын – наследник, а у него сыновей не было. И вот в один роковой день армия Карабаша вторглась на территорию мирного царства.

Царь Ак не ожидал такого коварства от младшего брата и попробовал решить дело

переговорами. Поехал он вместе с супругой к захватчику с подарками, надеясь усовестить его. Но тот схватил царя и его жену и бросил в застенок. Их маленького сына Алтына тайно вывела из дворца и спрятала у себя в доме добрая служанка.

И вот настал день, когда Карабаш, ставший царем, приказал казнить царя Ака и его жену. Об этом объявили по всему городу.

Добрая спасительница решила устроить их сыну – царевичу последнее свидание с родителями. Она подпоила снотворным стражу, и Алтын смог подойти к решетке тюрьмы.

Вся семья обливалась слезами, прощаясь навсегда. В конце свидания отец сказал сыну:

– Злоба никогда не преодолевается злобой, а только прощением и добром. Не живи далеким прошлым или будущим. Живи настоящим.

На следующий день царя Ака и его жены не стало. А мальчик – сирота убежал из города в горы и проплакал там неизвестно сколько времени.

Пробродив весь день и сильно устав, Алтын в конце концов уснул под деревом, голодный и всеми покинутый.

Проснулся принц оттого, что почувствовал, как чьи-то сильные руки подняли его и понесли. «Наверное, это ангел смерти», – подумал Алтын и закрыл глаза.

Однако это был не бесплотный дух. Его спас от голода, диких зверей и принес в свою пещеру местный отшельник– риши.

Мальчик с тех пор начал жить у старца.

Этот человек был известен в народе как великий целитель. Поэтому через некоторое время он стал обучать своего постояльца искусству врачевания: как ухаживать за больными и лечить разные недуги. Жили они дружно. Алтын был простым в общении, послушным и не только быстро обучался, но и помогал отшельнику по хозяйству. Мальчик был очень смышленый и трудолюбивый.

Прошло несколько лет, и ребенок вырос, став красивым и умным юношей. Отшельник был очень доволен успехами принца и подарил ему специальный амулет для ношения на шее. Это означало, что отныне Алтын стал настоящим целителем. Принц простился с Учителем и отправился в город, чтобы начать самостоятельную жизнь.

В это время царь Карабаш вернулся из очередного военного похода, пораженный неизвестной болезнью. Никто из придворных врачей не мог помочь ему. Его мучила лихорадка и жар, он ничего не ел, только стонал.

Приказ царя повелевал всех приходивших в город врачей и целителей вести прямо во дворец, чтобы они попытались спасти владыку. Стража увидела на одежде Алтына амулет целителя. Поэтому парень был схвачен на улице прямо у городских ворот и приведен к постели больного.

Увидев человека, который уничтожил его семью, молодой принц закипел гневом, и кровь прилила к голове.

Он громко сказал:

– Я помогу царю, если вы все уйдете из этой комнаты. Придворные, быстро посовещавшись, покинули залу. Юноша подошел к постели больного и сел у изголовья.

– Вот и настал миг справедливой мести, – подумал он. – В комнате на стенах полно оружия, один взмах саблей, и я сквитаюсь со злодеем.

Больной царь застонал и повернулся на кровати так, что положил свою голову на колени врачу.

Открыв мутные глаза, Карабаш увидел своего брата, царя Ака, которого казнил несколько лет назад. Ведь Алтын был очень похож на отца.

Испугавшись, царь крикнул:

– Что же ты медлишь Ак, теперь я в твоей власти – отомсти мне!

Тут юноша объяснил царю, что он сын брата.

– Даруй мне жизнь, – стал умолять его Карабаш, – я клянусь, что заменю тебе родителей.

Юноша рассказал о последних словах своего отца, и дал больному царю лекарство. Умирающий владыка заплакал и сказал: «Если я выздоровею, ты станешь мне сыном, наследником престола и всех моих владений».

Так и случилось. Кстати, выздоровевший царь перестал воевать и грабить соседей.

Зло нельзя победить злом, а только прощением и добром.

Не живи далеким прошлым или далеким будущим – живи настоящим…

Практика 9. О ПРИЧИНАХ НЕДОМОГАНИЙ

«Размечтался во сне»

Вспомнился мне один разговор с Наставником, бывший в мой первый приезд к нему. У меня тогда был серьезный гастрит. Я снова морщился от боли в желудке после еды.

...

– Что-то болит и колет – давай-ка я научу тебя, как самому проникать внутрь себя и, может быть, исцеляться.

Ведь болезнь начинается с того, что нарушается естественное движение энергии в телах, которые управляют биологическим телом. Ну, например, я ухаживаю за тяжелобольным родственником. Каждый раз подходя к его постели, испытываю чувство сострадания, то есть страдаю его проблемой, будто она моя, и естественно создаю постоянно образ недуга в своем теле

мыслей, нарушая таким образом здоровое течение своей ментальной материи. Затем усиливаю его эмоциями: жалостью, страхом, обидой – это уже схождение силы или материализация. Затем наполняю чувства ощущениями боли, дискомфорта, раздражения, зуда и все такое. Это уже уровень энергетического тела, а дальше что?

Я четко представил себе, сколько раз я был в подобной ситуации, и сразу понял смысл, по сути технологию заболевания.

– Постойте-ка, Учитель, что же получается: мы снова и снова идем по пути осаждения идеи, то есть воплощаем ее.

– Ну, и что же в результате?

– Как и любой образ, проходящий по пути от высших тел к низшим, он материализуется или, по другому говоря, воплощается в нашем биологическом теле.

– То есть?

– Мы начинаем болеть той же болезнью, что и этот наш родственник.

– Да.

– Вот уж с этим механизмом заболевания я сталкивался несколько раз в жизни. Много, много раз заболевали студенты медики, изучая разные патологии на третьем курсе мединститута. Раньше я считал это явление слабостью. А сейчас понимаю, что именно эти студенты обладали самым сильно развитым чувством сострадания и образным мышлением. Просто нас не научили защищать свои тонкие тела от потери силы. Наставник продолжал:

– А теперь давай представим себе, как развивался мозг человека в

утробе матери. И как меняется внешность зародыша в первые недели жизни. Тут тебе первое слово как медику. Что молчишь – забыл слово «эмбрион»?

Я действительно молчал, пораженный догадкой.

Я и не подумал о простой вещи. Человеческий зародыш проходит несколько стадий развития, когда он имеет мозг и нервную систему такого червячка, затем рыбы и даже имеет жабры, хвост и так далее, потом какое-то существо типа мышки и в конце концов становится человеческим зародышем. Это происходит после четвертой недели. И причем человечек этот полностью сформирован и является человеком размером со сливу, прижимающим к животу ручки и ножки, на которых существуют уже даже отпечатки пальцев. После этого зародыш просто увеличивается в размере.

Тут Учитель подтолкнул мое сознание вопросом.

– От чего же зависит вид зародыша, как ты говоришь, от червяка до человека?

– Да от вида мозга. Сначала у него, то есть у червячка, развит только прямой ствол спинного мозга, который просто занимается такими реакциями, как напряжение – расслабление, приводит в движение мышцы и управляет органами…

– Потом что?

– Потом нарастает поверх спинного мозга слой, занимающийся более сложными функциями – оценкой окружающей среды и более сложными реакциями, теперь у нас червячок с головой.

Потом вообще появляются

органы чувств, такие как органы зрения, слуха, вкуса, для их обслуживания развиваются части головного мозга. У нас готовая рыбка. Но вот головной мозг, все более увеличиваясь, приводит к образованию существ со сложным поведением и регуляцией внутренних процессов, таких как млекопитающие, в это время наш зародыш становится похожим на щенка или котенка.

Только после такого строительного цикла создается человек, мозг которого является не только суммой всех предшествующих стадий эволюции, но еще более развитым образованием с так называемыми большими полушариями или неокор-тексом – новым мозгом.

– Так что же в результате? Подумай только, что каждый отдел мозга имеет свое клеточное строение, выполняет свои задачи и пользуется своей памятью.

– Тогда получается у человека не один, а четыре мозга, да еще недавно открыли брюшной мозг. Значит, пять.

– В общем, если упрощенно смотреть, то отделов мозга, которые можно выделять по функциям, семь. Так же как количество чакр – энергетических центров.

Я сидел слегка обалдевший, семь мозгов одновременно зашевелились во мне в самых неожиданных местах.

– Это так же, как человек накапливает опыт: младенчество, детство, подростковый период. Юность, первая зрелость, опытная зрелость, старость. – Тоже семь, – только и сумел проговорить доктор с

семью мозгами.

– Верно, ведь в каждый период жизни мы имели свой опыт, память. Желания, чувства – и они сохранены в нас. Мы – единство прожитого. И ведь интересно: то, что нам нравилось в детстве, например, в зрелом возрасте совсем не то.

– Правда, так бывает.

– Да, и знания и стремления меняются. И тогда и сейчас был Я – один человек, но разная по опытности жизни личность.

– Значит, мы можем почувствовать и осознать наши внутренние процессы до самой их глубины, до создания клеток, до точки зачатия. А следовательно, можем влиять на них – то есть исцелять себя от любых отклонений в здоровье. Только как это сделать? Как разбудить эти древние центры мозга, почувствовать жизнь органов и клеток, понять?…

– Перво-наперво – нужна остановка внутреннего диалога – вечной болтовни и обсуждения сиюминутных вопросов внутри нашей «думалки». В нашем суетливом сознании нет порядка. Мысли бегают и меняются местами, как муравьи в разоренном муравейнике. Каждая из них вызывает вспышки эмоциональных реакций и отзывы в теле. И все-таки в двери осознания проходит только совсем немного информации. И то время, которое мы осознаем как настоящий момент, тоже отстает от самого события почти на десять секунд.

– Да, я знаю, что, по последним исследованиям, фильтр бодрствующего сознания пропускает только 16 единиц информации или

бит в секунду, за десять секунд ее проходит 160 бит. В то время как воспринимаем мы информации в миллионы раз больше. Вся она записывается в подсознание, или в область неосознанной информации, и там ждет своего часа для обдумывания. Только иногда она вырывается на поверхность и появляется перед нашим аналитическим центром в виде снов или вспышек образов из памяти.

– Даже трудно представить, сколько же там накоплено знаний. – Али Баба улыбнулся, встал и походил по комнате чего-то выжидая. Затем тронул меня за плечо.

– Вот теперь и скажи, целитель, как получить прямой и разумный доступ к этому громадному хранилищу информации. Да еще и с ума не сойти от этого.

– Нужно, наверное, навести порядок в мыслях.

– Проще сказать – остановить этот беспорядочный бег. В первую очередь, отключиться от внешних сигналов. Расслабиться, выключая ощущения тела, создать тишину и закрыть глаза.

Я сразу бросился выполнять, но расслабление не приходило.

– Так, так, что-то еще мешает. Мысли не останавливаются. Я как будто разговариваю сам с собой внутри.

– Вот теперь постарайся не встречать мысли, которые приходят, именно приходят в голову, и не провожай уходящие мысли. Просто наблюдай за их течением, никак не реагируя.

Мысли проплывали над моим

сознанием подобно длинным лентам, развевающимся на ветру. Они летели надо мной и прикасались к моему сознанию, будто к земле. В этот момент возникало желание обдумать очередную идею. И если на это предложение не создавалось никакого ответа, лента мыслей улетала, гонимая ветром.

Так некоторое время я наблюдал за проплывающими и пролетающими образами. Вдруг стало необычно спокойно, и почувствовалась сильная волна блаженства. Состояние отсутствия мыслей было новым и очень приятным. Я мог перемещаться куда угодно, быть кем угодно – вот приблизительно так можно описать это состояние. Восторг. Свет, какое-то сверхзнание, будто ты избавлен от утомительно долгого процесса думания, а сразу знаешь ответ, видишь его ярко точно… а все вокруг наполнено идеями, словно сад цветами.

Теперь можно двигаться в сияющем пространстве и… Раздался голос Учителя.

– Вот теперь, испытав это состояние один раз, ты уже не забудешь его никогда. Это как научиться плавать или ездить на велосипеде. Теперь мастерство будет только возрастать.

Подумай-ка: есть ли что-то невозможное для сознания?

– Думаю, что нет. Уверен, что нет.

– Тогда, давай попутешествуем мысленно.

– Куда?

– Можно в любое место.

Я обрадовался, рассчитывая снова погрузиться в блаженство

состояния всезнания. Но Наставник снова удивил меня.

– Так говоришь «в любое»? Тогда пошли внутрь себя.

Я был взволнован и удивлен, но не стал время тратить на вопросы и сразу закрыл глаза. Звуков особенно никаких не было, чувствовались удары сердца – музыка нирваны, полного согласия со всем, «да – да, да – да».

Вот я снова вижу живые существа – мысли и, наблюдая за ними, отдаляюсь в состояние безмятежной ясности.

Мы с Учителем стоим на вершине холма, покрытого роскошной тропической растительностью. Я очень люблю места, где проявляется многообразное буйство жизни, ее форм. Таких мест на земле много. Особенно это наглядно в насыщенных влагой и теплом джунглях.

Итак, мы стоим на вершине холма и смотрим вниз на широкую долину, в некоторых местах укрытую облаками или туманом и густо поросшую тропическим лесом. Утро наступает быстро, и полоса света бежит, скользя по кронам деревьев, окрашивая их в разные оттенки ярко-зеленого цвета. Начинают свои утренние напевы птицы, и их многоголосый шум постепенно заполняет всю долину. Ароматы цветущих растений и свежести смешиваются в теплом воздухе и, слегка касаясь ноздрей и лица, сразу уносятся прочь, как только возникает желание почувствовать их запах яснее.

Наконец лучи Солнца своими золотыми нитями пронизывают всю картину. Каждый листок

направляет свое лицо к свету и напитывается, прямо напивается теплом, жизненной силой.

Становится теплее, туман и облака исчезают, и мы видим, что посреди сверкающего и поющего на все голоса царства природы располагается город, окруженный высокой каменной стеной с башнями на углах. Город сверху, кажется, состоит из крыш различной формы, цветов и высоты. Посреди этой пестроты выделяется высотой, золотом куполов дворец владыки этого города.

Мы спускаемся с холма по тропинке и подходим к реке. Высокие деревья склоняются над потоком воды, закрывая берега зеленой стеной. Только от нашей тропинки тянется легкий деревянный мостик на другой берег. Мы поспешно перебираемся туда. Дорога становится шире, нам встречается все больше людей, большинство из которых двигается как раз в сторону городских стен.

Мы обратили внимание, что, несмотря на прекрасное утро и буйство жизни вокруг, люди были хмурыми и болезненного вида. Войдя в город, мы поразились количеством больных, сидящих и лежащих вдоль улиц. То и дело появлялись специальные повозки, на которых увозили тела умерших. Жуткое зрелище. И мы захотели понять причину такого положения. Войдя в храм, мы увидели жреца, который сидел перед статуей Бога и молился. Он увидел нас и очень обрадовался. После приветствий он объяснил нам, в чем проблема города.

Вода в реке стала непригодной для питья, соленой или горькой,

почти вся рыба погибла. Город жил за счет того, что привозили торговцы из других районов. Они за немыслимые цены привозили в город на продажу все, от рыбы до просто воды.

Река, питающая город, начиналась от горных вершин, покрытых снегом, и там вода была самой чистой и питательной. Затем поток устремлялся вниз. За тысячи лет вода промыла целое ущелье, в конце которого был водопад. И вот однажды после землетрясения вода размыла какой-то новый участок почвы и стала совсем другой, непригодной для питания.

Вся жизнь этого прекрасного города оказалась под угрозой. Люди и животные умирали от жажды и болезней. Вся поверхность реки покрылась мертвой рыбой и зловонной пеной.

Жрецы день и ночь молили бога реки и приносили жертвы. Город называли Эль Гастр.

– Можем ли мы вмешаться в ситуацию? – спросил я у Учителя. И вдруг он стал увеличиваться прямо на глазах. Сначала сделался больше деревьев, затем больше, чем вся долина.

Я тоже рос вместе с ним. Вот уже с высоты моего роста не видно города, а только какой-то остров, окруженный морем. Вот и эта картина удалилась, покрываясь облаками.

Я неожиданно услышал хлопок в ладоши и открыл глаза. Увидел Али Бабу, который строго смотрел на меня.

– Что-то непонятно, чем все кончилось, – пробормотал ученик, не

совсем соображая, где он.

– Да пока, слава Богу, не кончилось. Ты же спросил меня, можно ли вмешаться в ситуацию? И я спрошу тебя – зачем?

– Жаль такой красивый город. Людей, вообще все живое там. Из-за глупого совпадения обстоятельств…

– Да это не совсем так. Не «глупое совпадение», а скорее «неверное поведение»…

Али Баба смотрел мне прямо в глаза

– ?

– Как назывался город?

– Эль Хастр.

– Тебе ничего не напоминает это слово.

– Эль. Эль Хастр… хастр, – повторял я, пытаясь что-то подобрать похожее.

– Ну, эль – это приставка перед названием, знаешь, как в испанском или аль – в арабском языке.

– Тогда хастр, похоже на гастр… гастроном. Гастрит – вот докторский склад ума везде лезет.

– Теплее.

– Что теплее? Гастрит или гастроном!

– Ты вспомни, как мы туда попали.

– Ну, сначала я останавливал бег мысли, потом, наверное, находился в области неосознанных образов. Вы сказали – пойдем внутрь тебя.… – я все еще мыслил как обычный пользователь 3 процентов объема мозга.

– Так что мы были внутри тебя, а город – это твой желудок. Понятно теперь?

Люди – это клетки, животные, растения. Почва, соки – вода, стены –

защитные силы, царь – клетка лидер. Землетрясение – это стресс, подорвавший здоровье, испорченная река – это нарушенное снабжение кровью и другими соками.

– А Бог, к которому они обращаются, это я, что ли.

– Просто удивительная догадливость. В действительности процессы намного сложнее, но твой разум перевел тебе все ощущения на понятный язык образов. Ведь клетки и органы – это организованное разумное сообщество живых существ.

– Да, да. И ведь Бог его не слышит… Точно, есть у меня проблемы с желудком, но решение их я все откладываю на потом; только когда болит, пью таблетки.

– Когда орган болит, это уже катастрофа. Ведь внутренние структуры тела решают свои обычные проблемы, не обращаясь к нашему внешнему сознанию, а боль – это сигнал крайней ситуации.

– Так что же делать-то мне? Вернее, нам, да уж… – я откровенно потерял голову в этих джунглях. В мыслях постоянно возникал образ гибнущего города.

– Прежде всего, что бы ты сделал, если бы мог вмешаться в ситуацию?

– Первое – где-то брать хорошую воду. Второе – антисептическая обработка населения и животных. Создать запасы еды и воды, и денег, наверное. Устроить раздачу бесплатного питания, очистить город от отходов и мертвых тел. Потом уже восстановить сообщение с другими городами и районами.

Вечером, уже засыпая, я все

вспоминал город и думал.

Так кто же Я такой – высокомерный уполномоченный, зарвавшийся управитель, не слышащий просьб своих подчиненных добросовестных тружеников, дарующих мне все, что я имею? А где живет это самое Я – этот осознаватель? Кто разделил жизнь на Я и все остальное?

Все-таки как похожи процессы в природе: вот погибает город, а в столице сидит такой царь – пьяница и транжира и не желает ничего слышать, а только требует только одного – чтобы его желания удовлетворялись. В случае чего пришлет войска для подавления бунта. А ведь иногда доходит и до удаления органа – считай, уничтожения целого города со всеми структурами и населением в собственной стране. Мне стало стыдно. Ей богу, захотелось обратиться к своему организму, к каждой клеточке, попросить прощения, поблагодарить и… теперь я буду вас слышать и общаться, а проблемы будем решать вместе… и заживем!

Только как же это общение-то наладить? Несколько лет назад в одном манускрипте я прочитал: «Чтобы чего-то добиться – надо захотеть, чтобы услышать – надо прислушаться, чтобы прислушаться – надо сосредоточиться».

Ну, так приступай скорее, хозяин – наводи порядок в своей стране!

3.2. Всяк хромает на свою ногу

«Где Я?!»

Испуганный крик йога, растворившегося в Нирване.

«Есть все-таки на земле такие нужные нам прекрасные места!»

Раздался звонок будильника, и задремавший доктор вскочил с дивана. Ой, как не люблю эти резкие пробуждения. Но есть такое слово: «Надо, блин!».

Через пятнадцать минут я вошел во двор Али Бабы. Наставник был уже собран, как всегда бодр и, поприветствовав меня, сразу перешел к делу:

– Завтракай и беги грабить местные аптеки, я уже договорился с заведующими.

Приблизительно через час я уже возвращался к дому Али Бабы, неся в обеих руках но большущему свертку со всем необходимым в нашей непростой поездке. За мной веселой гурьбой бежали местные детишки. Они тоже держали в руках пакеты и сумки, которые предназначались для моего маленького передвижного госпиталя и кое-что лично для Целителя.

У ворот дома нас поджидала машина, да еще какая! Это была

«мечта чиновника Советского Союза» – черная, лаковая «Волга» в хорошем состоянии. Номера машины говорили о том, что к нам прибыли гости из другой области. Двое подростков с очень важным видом мыли запылившуюся «мечту», поливая ее черные блестящие бока из шланга.

Группа обеспечения почти остановилась, не в силах оторвать взгляда от солнечных бликов на стекле и металле. Но командиры не дали нам даже минуты, чтобы рассмотреть чудо автопрома и восхититься.

События развивались стремительно. Вскоре мы уже мчались по дороге, которая шла вдоль берега озера Иссык-Куль, по моим наблюдениям, в южном направлении.

За рулем сидел веселый молодой парень, внешность которого украшала шикарная белозубая улыбка и большая жизнерадостность. Он не давал нам скучать и все время разговаривал, отворачиваясь от дороги то к Учителю, сидевшему на переднем сиденье, то вообще ко мне, хоть для этого приходилось «говорить назад». Странно, но, несмотря на постоянное кручение головы водителя, машина шла ровно. И, «поволновавшись» насчет безопасности вождения минут десять зря, я успокоился. Потом вообще расслабился и стал участвовать в непринужденной беседе с водителем и Наставником.

– А «Волгу» эту я выиграл в лотерею! Правда, вот никто не ожидал. А у нас в совхозе тогда на зарплату обязательно надо было билеты эти покупать, хоть два, хоть десять – как хочешь. Я пошел к отцу и попросил его помолиться за удачу. Он даже поругал меня, мол: «Не стоит Аллаха всякой ерундой беспокоить».

Но мне тогда машина сильно нужна была. Семья молодая, маленькие дети. Мои-то родители живут недалеко, а жены – в городе Ош, слышали про такой. Они городские и не хотели дочку свою в поселок отдавать. Я обещал, что она будет часто к ним приезжать. Так ведь на автобусе, да еще с сумками не накатаешься. Тогда ночью я первый раз в жизни молился. А до этого был атеистом и вообще кандидатом в партию.

Видно, дошло мое прошение до Всевышнего, слава Ему! И вот результат: смотрю номера, вижу, что рядом по цифрам телевизор попадает – жалко мне стало, не достался. Потом глядь, а мой-то билетик прямо на машину показывает. Я не поверил глазам, жену позвал. Она посмотрела и заплакала.

С тех пор я всегда стараюсь намаз [6] делать и машину эту берегу, как подарок от Аллаха моей семье.

– Да, «Волга» в отличном состоянии, – только и успел вставить я в разговор. Но тут вступил Али Баба:

– Слава Аллаху! А расскажи-ка, что сейчас в вашем поселке?

– Сейчас-то – чистая война! – Собственность разная осталась от прежних времен, и тут же стали делить шкуру неубитого медведя. Все сразу захотели разбогатеть.

Ведь селение наше, со старых времен еще, разделено на две общины. Одна киргизская, другая узбекская. Одни кричат – верните наше исконное, другие – наша земля и все тут. Мы к узбекской стороне принадлежим. А тут, как узнали про то, что можно разные предприятия прибрать к рукам – взялись сначала драться у проходных, но калечить друг друга тогда еще боялись. Страшно было – община заступится, тогда начнется кровная месть и – «пиши пропало»…

Узбеки вроде бы помогали семьям пострадавших – для начала деньги собрали. Потом быстро отгородили рвом и колючей проволокой узбекский район от киргизской части поселка и стали дежурить днем и ночью. К границе никого не подпускали. И сами-то близко к изгороди даже подходить опасались, да и сейчас боятся.

Другая сторона начала бороться за свои права на землю, и пошли драки по селу, да все сильнее и злее. Народу, «что наших, что ваших», приблизительно поровну, значит, явного перевеса сил нет ни у кого.

В общем, ясно: все стали искать поддержку на стороне. Тут же понаехали родственники отовсюду и даже из заграницы. Люди на земле, предки наши в этой самой земле, а люди здесь стали драться днем и стрелять друг в друга по ночам.

Так он без умолку все рассказывал, сверкая белозубой улыбкой. А я решил немного отвлечь свое внимание от веселых «новостей с фронта» и пытался сосредоточиться на рассматривании картин могучей и суровой здешней Природы. Глядя на высоченные откосы, появлявшиеся и исчезавшие за окном машины, я прямо-таки чувствовал и представлял очень явно, как медленно, но упорно силы Планеты сжимают складки земной коры. И как в результате этого поднимаются под самые небеса пласты из гранита, базальта и других пород.

Земля содрогается от напряжения. И вот – прорываются, следуя ее могучему дыханию, наверх потоки огненной лавы. И вместе с ними подобные взрывам фонтаны газов с пеплом и облака дыма летят в небо. Их столько, что они закрывают свет Солнца. От этого вокруг на сотни и даже тысячи километров становится темно, как ночью. Земля стонет, будто рожает в муках, и вдруг…

Внезапно все замирает, наступает тишина, и вместе с ней приходит время распада и разрушения. Ветер, вода, ночной холод

и дневной зной, умноженные на время, царапают каменную кожу гор. Тогда и начинаются оползни, обвалы, сели, лавины и так далее по списку – все признаки устаревания. Вдобавок к этому, здесь до сих пор еще слышится дыхание планеты, ее утробные вздохи, которые сотрясают горы и могут запросто стереть с лица земли целые города.

Создание, Сохранение и Разрушение – силы Природы, присутствующие всюду и никогда не прекращающие свой мистический танец. Они порождают молодость, зрелость и старость, а внутри нас, к примеру, питание, усвоение, выделение. Только надо понять, что время этих циклов разное у планеты, ее горных массивов или, например, у человека или живой клетки. А ведь есть еще и микромир: элементарные частицы, фотоны света и так далее. И ведь Все и Всё подчинено одним законам, по которым живет Вселенная, в ней Всё Существует, что Есть, только Предела нет…

– Ой, отгоните ее от меня! – резкий тревожный возглас нашего шофера заставил меня вздрогнуть. – Ай, как будто за шиворот залетела! Нет?! – паренек, и без того очень непоседливый, теперь махал поочередно руками, как вентилятор лопастями.

Во время движения нашей красавицы «Волги» мы открыли все окна. И ветер странствий с приятным шумом проносился между пассажирами и внешним миром. Видимо, захваченные его потоком, в салон машины залетели две пчелы. Они, наверное, потеряли своих и теперь кружились по салону, угрожающе гудя.

Нам пришлось остановиться и выйти на воздух. Пока хозяин «Волги», вооружившись полотенцем, пытался избавиться от квартиранток, мы с Наставником присели на солнечном пригорке погреться.

Я, честно говоря, совсем отвлекся от цели поездки, да и Али Баба не напрягал меня всякими наставлениями. И неспешная наша беседа протекала в русле обычных наших тем. Сначала как-то «само собой» заговорили про пчел, а затем плавно перешли на вопросы использования меда и его продуктов для питания и лечения.

– Пчелы на удивление разумные Божьи создания. Все-то у них четко и ясно устроено, каждый делает свою работу без халтуры и воровства, то есть так, как следует: строят, ухаживают за потомством, защищаются. А какие вещества производят!

– Ну я знаю: мед, потом прополис – он применяется в медицине, еще воск – из него свечки делают для церковных нужд.

– На самом-то деле сколько, например, ты знаешь видов меда?

– Значит так: цветочный, липовый, гречишный и какой еще… а, вот – майский.

– Вот мы и поговорим о монофлерных видах меда.

– О каких? Моно… чего?

– То есть мед с одного какого-либо вида растений. Ну и конечно, кроме самого меда, прополиса и воска еще люди используют пергу, пыльцу, пчелиный подмор, забрус, маточное молочко, пчелиный яд.

– Ого, сколько! – снова Учитель поразил меня своими знаниями, ведь половина названий была мне незнакома. – Целый завод по производству биоактивных веществ.

– Самое главное, конечно, его величество мед. Ведь пчелы, опыляя медоносные растения, выбирают из цветов самое ценное в виде нектара. Мед усваивается лучше чаев и настоек, к тому же содержит множество полезных для организма веществ.

– Ну да это, наверное, потому, что главные составные части меда – глюкоза и фруктоза.

Они не только являются высокопитательными продуктами, но и дают организму энергию, помогают его защите от инфекций, стимулируют работу печени и тонус сердца и сосудов.

– Кроме этого в меде содержится около 37 зольных элементов, таких как кальций, калий, магний, натрий, сера, фосфор, железо, медь….

А какой элемент для чего, знаешь?

– Магний – способствует выведению плохого холестерина из организма, снимает спазмы всех видов сосудов, и еще он желчегонного действия.

Железо – входит в состав гемоглобина крови, принимает активное участие в биологических окислительных процессах в клетках и тканях.

Медь – участвует в процессах тканевого дыхания, является составной частью некоторых гормонов, участвует в процессах заживления и восстановления.

– Да, да. Медный пятачок всегда раньше клали на ушибленное место. Еще давай…

– Хлор – одна из важнейших составляющих пищеварительных соков.

Калий – высокие бактерицидные свойства, вытягивает из бактерий воду, играет большую роль в деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы.

В лечении хронической усталости, гипертонии.

– Ох, ну, наверное, пока хватит. А вот еще про другие вещества. Скажи, что ты знаешь, что там в меде этом.

– Наверное, там и витамины есть?

– Витаминов в меде немного, но они находятся в нем в сочетании с другими важными компонентами, что повышает их ценность.

В меде есть витамин С, В1, В2, В3, В6, Н, РР и фолиевая кислота.

– Да, вижу, Учитель, вы этот вопрос серьезно проработали.

– Это нужно для работы. А если это так, то целитель должен владеть вопросом досконально. Мы не имеем права учиться на людях, которые пришли к нам за помощью, или грубо ошибаться. Вот ты лучше меня знаешь, какие витамины для чего.

Слегка пристыженный, я стал выдавать книжные знания.

– Начнем с самого известного.

Витамин С – участвует во многих обменных процессах в организме, способствует окислению холестерина, положительно влияет на многие процессы в иммунной системе организма, сильнейший боец против простуд с антиоксидантными свойствами.

В6 – участвует в обмене аминокислот в клетках и тканях.

Н – необходим для обмена жирных кислот и стеаринов, нормализующих функции нервной системы и кожного покрова.

РР – участвует в процессах газового обмена в клетках, участвует в процессе пищеварения и обменных процессах в кожном покрове.

В3 – оказывает регулирующее влияние на деятельность нервной системы, желез внутренней секреции, двигательную активность кишечника, способствует обезвреживанию вредных веществ.

В2 – оказывает положительное влияние на деятельность слизистых оболочек, пищеварительного тракта и ротовой полости. Он необходим для нормальной деятельности органов цветоощущения, кроветворения.

В1 – необходим для деятельности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и регулируемых ею функций сердца и ЖКТ.

Фолиевая кислота – улучшает функции печени, повышает устойчивость организма к действию различных химических веществ…

– Вот видишь, какой ценный продукт эти жужжалки приносят в наш мир. Попробуй-ка вручную это сделать. Да еще в меде есть гормональные вещества растений – фитогормоны и гормоны, поступающие в мед с секретом пчел. Также в нем может содержаться до 3000 пыльцевых зерен на 1 кг.

А целительные свойства меда определяются во многом растениями. Нектаром которых медоносные пчелы его

вырабатывают.

– У меня всегда, когда прихожу на ярмарку меда, возникает вопрос: «Как же выбирать мед? Как отличить чистый качественный продукт от смеси или подделки?»

– При определенном опыте, конечно, это не составляет труда. А пока могу предложить, так сказать, дать подсказку.

Свежеоткачанный натуральный мед, не подвергавшийся никакому термическому воздействию, представляет густую жидкость с прекрасным цветочным ароматом. Самый жидкий получают из белой акации и клевера. У вас эти растения есть?

Я кивнул, и Али Баба продолжил с явным удовольствием, будто смаковал этот самый эликсир:

– Мед откачивают летом, июнь-август, и через 1–2 месяца он начинает кристаллизоваться.

Медленнее всех кристаллизуется белоакациевый мед.

Не кристаллизуются или очень медленно кристаллизуются падевые, подвергавшиеся нагреванию или фальсифицированные меды.

Вспенивание или расслаивание – признак недозрелого меда, в нем начинаются процессы брожения и ухудшаются вкусовые и питательные свойства.

В процентном отношении в хорошем меде не должно быть воды больше 20 процентов, в лучших сортах – бывает 17–18 %. Такой мед можно долго хранить.

В последние годы участились подделки из различного вида Сахаров, методом выпаривания соков арбуза или дыни, или винограда. Или просто сахарная смесь с медом для придания цвета.

– Все это хорошо, но вот я на рынке, и как можно легко определить подделку?

– Во-первых – это фасованный продукт. Ведь при переливании в форму мед, как правило, нагревают.

Мед обладает терпким, раздражающим слизистую оболочку рта действием. Если можно попробовать, то ориентируемся по послевкусию. Оно становится более сильным после проглатывания порции меда или хотя бы остается на прежнем уровне. Если в меде много сахара, послевкусия не будет.

Если растворить небольшое количество меда в воде – не должно быть осадка или взвешенных частиц. Так что еще? Наша семья много лет держала пасеку, и мне приходилось товар на рынок возить. Там я наблюдал, как в лаборатории определяют качество… А вот.

Если к раствору меда добавить несколько капель уксуса и он вскипит – значит, там присутствует мел. – Али Баба снова

задумался. А я решил заполнить паузу и заодно отсортировать новую информацию.

– Значит, первое: если мед долго не кристаллизуется – это признак того, что он фальшивый или нагревался.

– Да. При нагреве он теряет почти половину ценных веществ и свойств. Вот еще вспомнил.

Если к раствору меда добавить несколько капель йода и он окрасится – значит, там есть крахмал.

Хороший жидкий чистый пчелиный эликсир при стекании с ложки должен течь струйкой при комнатной температуре. Если в него добавлен сахар – он льется как вода или каплями.

– Вот это хороший способ, простой. А вот я купил трехлитровую банку этого самого продукта, и через некоторое время он как бы разделился по слоям. Снизу осел темный, над ним расположилась какая-то жидкая часть, а наверху остался слой светлый засахаренный.

– Если в кристаллизованном меде явное разделение разных по консистенции слоев – налицо явная подделка.

Вот я еще помню: для быстрого анализа раньше использовали так называемый химический карандаш. Его след в кристаллизованном меде растекался, значит, он не натуральный и много воды.

Самое главное это вкус и запах. Тут наш организм сам все знает, если хоть раз натуральный продукт пробовал – отличит.

Давай-ка о лечении медом поговорим.

Конечно, вид меда называется по тому растению, с которого он собран. И свойства лечебные в него тоже из этих цветов приходят. Смотри, мед с липы – это светлый мед с характерным таким запахом. Он для чего используется в природной медицине?

– Насколько я понимаю, как и соцветия липы, он дает потогонный эффект, мочегонный, противовоспалительный… И еще хорошее желчегонное средство.

Учитель кивнул:

– В общем, незаменим при простудах, так? Ох, помню лечился в Уфе башкирским липовым. Он желтый как цыпленок и крупинками – хорош!

А вот, например, каштановый мед, такой темный и почти не сладкий, а даже чуть горьковатый. Что скажешь?

– Значит, если идти от свойств растения – это очень сильный бактерицидный препарат. Можно использовать при обработке ран и ангине, в общем там, где нас одолевают микробы.

– Хорошо, давай еще. Горчичный мед.

– Ой, этот продукт я знаю, как применять. При опьянении, при бронхиальной астме, пневмонии…

– Стой, погоди, а от опьянения-то как?

– Если нетрезв – принимаешь два раза по пять-десять грамм гречишного меда. Это способствует отрезвлению, так как фруктоза, которая находится в нем, нейтрализует алкоголь и его действие.

– Наверное, это с любым медом можно делать, но лучше, конечно, не травить себя пьянством.

– Давай еще про продукты пчеловодства, какие знаешь рецепты.

Он явно хотел проверить уровень моих познаний, ну я и старался:

– Теперь эту тему очень активно разрабатывают в природных методах лечения, и называется этот раздел «апитерапия».

Например, сейчас используют прополис, как очень сильный антисептик. Его можно приобрести на рынках и ярмарках, где торгуют медом. Это такое смолистое почти твердое вещество коричнево-красного или желто-зеленого цвета. Лучшим считают мягкий прополис, потому что в твердом больше примесей. Обладает антисептическим, болеутоляющим, заживляющим, противогрибковым действием.

Например, лечение насморка. В стакане воды растворить 20–30 капель 20-процентного спиртового настоя прополиса и капать в нос каждые 3 часа.

Как сделать настойку прополиса. 30 г измельченного прополиса засыпаем в 100 мл 70-процентного спирта и настаиваем в течение 7–10 дней в темном месте. Можно использовать бутылочку из темного стекла или обернуть емкость фольгой.

А при зубной боли немного прополиса (кусочек как спичечная головка) положить на больное место.

Для профилактики простуд применять его очень просто. Можно изготовленную спиртовую или водочную настойку принимать внутрь по чайной ложке 2 раза в день вместе с чаем.

Есть еще хорошее применение этому чудо-продукту – вечером перед сном берете кусочек прополиса размером со спичечную головку и кладете в рот. Он не только санирует рот, уничтожает миллионы бактерий, но и закрывает микроскопические трещины в зубной эмали. На зубах ощущается восковой налет и приятный вкус на языке.

– Да еще перед этим хорошо отваром или настойкой травы аир прополоскать рот. Знаешь такую траву?

– Конечно, она у нас по всем речкам растет, у нее сладковатый на вкус корень. Мы в детстве пробовали есть.

– Так его и надо есть, он очень полезен для пищеварения. А попал он в Россию вместе с монгольскими завоевателями. Они эту траву брали с собой в походы, чтобы здоровье поддержать. Пожуют сладковатый корень и бросают, а он приживается. Так и засеяли.

– Значит, где аир растет, там были захваченные территории в то время.

– Конечно. Ну, давай еще про апитерапию, – поторопил Наставник.

– Знаю еще про пчелиный яд. Он настолько сложный по составу, что в нем чуть ли не вся таблица Менделеева содержится. Яд здорово помогает при лечении радикулита. Там есть пептид апамин, который сильно возбуждает нервную систему, а также другой, адопанин – ***который обладает болеутоляющим действием и препятствует слипанию эритроцитов в крови.***

И мы еще ставим пчелок на рефлексные зоны органов и точки акупунктуры. Для различного воздействия. Отлично работает, улучшается сон, аппетит, снижается уровень холестерина. Только пчелка при этом гибнет. Ее, конечно, жалко. Я стараюсь без этого обходиться, по возможности.

– И все-таки применяется именно яд, и он сильнейший аллерген. Поэтому не назначай такие процедуры людям с повышенной чувствительностью организма к этому веществу, а также при заболеваниях печени, почек, диабете, опухолях, туберкулезе, сепсисе и беременности.

Теперь другие продукты, что там, в магазине «Пчелка и компания»?

– Мне на ум приходит только пыльца. Последнее время у нас появилась в продаже.

– Можно и про нее – тоже вещь замечательная!

– Пыльцу употребляем как витаминную и аминокислотную добавку, ведь там огромное количество природных катализаторов – ферментов, регулирующих важнейшие процессы в организме. Последнее время медики пришли к выводу, что цветочная пыльца имеет свойства того растения, с которого она собрана, и стимулирует весь организм бороться с различными заболеваниями. Улучшает аппетит, действует как природный антибиотик при инфекциях, увеличивает количество гемоглобина в крови, благоприятно для мозга, нервной системы.

– Цветочная пыльца содержит все основные вещества, необходимые для существования живого организма. Однако при хранении она теряет до половины своей ценности.

Теперь «перга».

– Перга? Я и не знаю что это такое, Учитель, – пожал плечами доктор.

– Это пчелиный хлеб. Собираемые с цветов зернышки пыльцы складываются пчелами-сборщиками непосредственно в ячейки сотов и утрамбовываются. Затем туда снова складывают пыльцу и уплотняют, пока не заполнят емкость на две трети. В результате воздействия добавляемых пчелой веществ, микроорганизмов, температуры 33–35 градусов и высокой влажности в гнезде, пыльца превращается в пергу.

В конечном итоге перга превосходит пыльцу по лечебным свойствам, хотя сделана из нее.

Принимают пергу в смеси с медом при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нервной системы, желудочно-кишечного тракта, при гепатите, геморрое, малокровии и как витаминное средство.

– Вот еще вспомнил «маточное молочко» – о нем говорят прямо невероятные вещи.

– А, маточное молочко – это, конечно, чудо природы. На вид такая непрозрачная жидкость молочно-белого цвета с кремовым отливом, на вкус жгуче-кисловатое. Оно представляет собой секрет глоточных и верхнечелюстных желез, продуцируемый пчелами в возрасте до 15 дней. И иммунитет повышает, и лечит буквально все органы, и от депрессии спасает.

– Его сейчас даже в косметику стали добавлять – омолаживает весь организм.

– ***Есть рецепт, позволяющий вылечить дистрофию миокарда этой самой сердечной мышцы. Принимать по половине чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 к 100, три раза в день. Держать во рту до полного рассасывания. Курс – до месяца.***

– Учитель, расскажите еще про воск.

– Продукт, производимый специальными железами пчел-работниц. В его химическом составе более 300 элементов, он очень сложно устроен и полезен. ***Можно употреблять в пищу маленькие шарики чуть больше спичечной головки натурального воска. Будет и пищевая добавка, и для желудка поддержка. Так у нас делают с древних времен.***

Это-то все довольно-таки хорошо известно, а вот что такое забрус, знаешь?

– Первый раз слышу.

– Забрус – это срезанные полоской верхние крышечки запечатанных медовых сот.

– Чем же он отличается от того же воска?

– Прежде всего – по составу. Запечатывая соты, пчелы используют

особое вещество, в которое входит секрет восковых и слюнных желез, прополис и пыльца. Вот и получается, что забрус намного превосходит обыкновенный воск, так как здесь целый букет из пчелопродуктов, и они усиливают лечебные свойства друг друга.

Забрус хорошо лечит воспалительные процессы в носоглотке и верхних дыхательных путях. И еще что важно – он не вызывает аллергии. При возникающих проблемах или для профилактики его просто жуют, каждую порцию в течение 10 минут взрослые по столовой ложке 4 раза в день.

– Ого сколько, а передозировка?

– Этого здесь не надо бояться. Даже если вы проглотили забрус – он легко переваривается в желудке и приносит пользу для слизистой оболочки этого органа.

Еще в Природной медицине используется пчелиный подмор. Об этом удивительном целебном средстве знают очень немногие. Да и те, кто слышал о лечебных свойствах этого вещества, считают его чем-то из рода бытовой магии, не больше. А зря. По исследованиям наших биологов, этот продукт ценен именно веществами, находящимися в хитиновом покрове пчел.

– Но ведь подмор, насколько я понял, – это же те погибшие пчелы.

– Замечательные создания! Даже после гибели могут приносить много пользы людям. Этот самый подмор действует наподобие гепариновой мази, слышал наверное?

– Любой врач знает – используется для подавления воспалительных процессов.

– Вот в хитиновом покрове тоже есть гепарин и подобные вещества. Еще подмор оказывает целебное действие на систему кровоснабжения и сосуды. Он здорово помогает при суставных болях и тромбофлебите, импотенции, заболеваниях почек и аденоме предстательной железы. Его даже используют для лечения близорукости.

Вот тебе рецепт для лечения мастита, панариция и при варикозном расширении вен.

Распар подмора – это распаренные в горячей воде тела пчел, накладывается на очаг воспаления.

Приблизительно 100 г подмора заливают очень горячей водой, но не кипятком и настаивают 15 минут. Затем полученную массу слегка отжимают через марлю. Тройной слой марли накладывают на очаг воспаления, сверху кладут сверток с отжатым подмором, накрывают целлофаном, закрывают тканью и закрепляют. Этот компресс оставляют до остывания.

3.3. Вода – тоже еда

– Если человек счастлив больше одного дня – это значит, что от него что-то скрывают!

Из речи депутата Ивана Правда-Матки на на встрече с избирателями.

Ноябрь 1993 г., Кыргызстан, середина дороги в Эки Елдор.

«Верблюд набирает запас жира для похода через пустыню, а тебе такое зачем?» **О том, из чего мы все состоим – о нашей дорогой и хорошей воде, о правильном отношении к ней**

– Поехали! – весело крикнул водитель где-то над самым ухом. И ведь только одно слово сказал, а сразу уговорил. Снова дорога, только озера-моря уже не видно, а вокруг только каменистые склоны гор и небольшие долины с маленькими поселками.

Примерно часа через два капитан нашего корабля предложил сделать остановку на дозаправку. Тогда Али Баба попросил его проехать еще несколько километров, затем мы свернули с трассы на узкую дорогу, которая вела прямо в горы. Мотор натужно гудел, машина старательно преодолевала подъем и камни на пути, но все-таки ее возможности вскоре были исчерпаны. Шофер развел руками, дернул рычаг ручника и вылез из «Волги». Мы

тоже с удовольствием покинули салон и стали разминать ноги.

Учитель что-то коротко объяснил водителю, и мы вдвоем с Наставником направились прямо в горы по круто поднимающейся тропе. Парень, поглядев нам вслед, весело помахал рукой и зачем-то подмигнул мне. Я махнул в ответ, будто расставался с ним надолго. После этого нехитрого ритуала водитель открыл багажник, в котором стояло четыре канистры с бензином, и занялся заправкой.

Али Баба шел молча. Мы повернули за высокий откос, который внизу обрывался возле русла маленькой речки. Сразу за поворотом прервалась всякая связь с внешним миром. Мы были со всех сторон окружены красивейшими горными склонами.

«Наверное, пришло время полюбоваться окрестностями», – неуверенно подсказывал внутренний голос. Но даже он вскоре замолчал, залюбовавшись окружающими нас видами. Глубокое ущелье было залито лучами Солнца, а заканчивалось оно высоченной горой, на которой сверкала шапка из снега! Оттуда и брала начало та речка, по берегу которой мы шли. Прямо учебник по природоведению!

Неожиданно Али Баба отвел меня вбок, и мы подошли к стене, укрытой нависающими ветками растений. В этом месте зелени было больше всего, и выглядела она свежей, несмотря на глубокую осень.

Учитель раздвинул ветки, и я увидел маленькие ручейки, сбегающие по стене. У подножья они собирались в небольшой бассейн, а из него вода уже стекала в речку.

Все бы нормально, только цвет этой воды был рыжим и даже красным и совсем никакой прозрачности. На вид – просто красная масляная краска, а не вода из горного источника.

– Кызыл су, – с гордостью промолвил Наставник, будто хвалил горы за качественный продукт, – красная вода – кровь горы. Если эту воду пьешь, будет сильная кровь, не будешь болеть простудами.

Учитель с восторгом стал зачерпывать и пить. А я смотрел на него и удивлялся. Кандидат наук, а не знает, что красный цвет воды – это от большого количества содержащегося в ней оксида железа, то есть, просто говоря, ржавчины. Да и на вкус она наверняка, как из старой водопроводной трубы.

– Мы с тобой разговаривали про долгожителей, – заговорил Наставник, умываясь и вытираясь платком. – Эх, благодать! Как думаешь – в чем основа долгой жизни?

– В общем, потенциал, заложенный в обычного человека, рассчитан на 120–140 лет без болезненной жизни. Но он используется не на сто процентов, ведь человек начинает

отнимать жизненные силы у организма с самого раннего детства. Тут прямо по списку: антибиотики, отравления, стрессы, неважная экология.

Потом, когда становимся постарше, открываем для себя алкоголь, никотин, другие отравы, еще более сильные. Снова из-за этого болеем и лечимся химическими препаратами, дышим выхлопными газами. Вся эта прелесть оседает в печени и разрушает почки, желудок и другие органы. Ну, так далее, плюс естественное старение, загрязнение среды и опять стрессы да стрессы.

– Складно изложил, а что же поможет такому обреченному?

– Берем противоположное: ***Укрепление здоровья, уравновешенность психики, закаливание, хорошее питание, добрые взаимоотношения, употребление витаминов, минералов, хорошая экология, вода, воздух, Земля, Солнце, небо, деревья, животные.***

– Стой, стой. Давай теперь прикинем, где традиционно процветает долгожительство.

– Мы уже обсуждали. Значит так – это предгорья Кавказа, предгорья Памира и Тибета, предгорья…

– Понимаешь, ключевое слово-то здесь именно ***«предгорье».*** Почему?

– В этих местах, как правило, хороший климат, плодородная земля, много солнечных дней в году.

– А еще?

Я недоуменно пожал плечами.

– Да самое главное – то, из чего мы все состоим. ***Та вода, которую пьют они, их животные и растения, является только что растаявшим чистым льдом.***

– Точно, теперь наукой доказано, что талая вода ужасно полезна.

– Вот так сказал, ну ладно. А дальше что? Важно, что вода, протекая по горам и внутри их поверхности, через почву и всякие там трещины да протоки, ***растворяет в себе все минералы, которые есть в этих местах.*** То есть эффект такой, что люди в предгорьях пьют не просто воду, а буквально бульон из необходимых организму элементов. Ведь человеческое тело по составу похоже на глину.

– По элементам – удивительно похоже. Тут тебе и кремний, и углерод, и фосфор, и сера. Не зря же и в Библии, и в Коране написано, что мы из глины сделаны.

– Вот, вот, а теперь дальше. Мы, конечно, теряем эти и другие составляющие, но как же их восполнять-то, если не через питание и питье.

– Ловко придумано! Горная вода – прямо-таки пищевая добавка с полным набором веществ… – тут же вспомнилась поездка в Ессентуки, Кисловодск, и выходящие прямо из гор источники теплой и соленой, как бульон, воды. Вот уж действительно – суп из минералов.

А Наставник продолжал направлять поток моих мыслей:

– Ну, конечно, не с полным, а только с тем, которые в местной Земле-Матушке имеются.

– Значит, если чего-то в Земле нет – то и в организмах людей тоже не будет.

– Конечно, ведь ***и овощи, и фрукты, и молоко, и мясо – все это напитывается той же водой из тех же ручьев и рек.***

– Поэтому и возникают в одних и тех же районах одинаковые проблемы здоровья, – быстренько догадался я, – значит, в местной воде и питании нехватка каких-то элементов.

– Вот тогда – их надо специально добавлять в еду, только разберись, какие нужны, а которых в достатке.

Я зачерпнул воды – на вкус чуть отдает железом. Но в целом она была такая, не знаю какое слово подойдет – свежая, бодрящая. Наверное, все оттого, что она пробегает по камням, разбиваясь и снова собираясь в ручьи, напитывается в это время воздухом, в котором много кислорода и атмосферного электричества.

Мастер с восторгом окинул взглядом склоны гор.

– Здесь много таких интересных мест. Такое заповедное место, что даже медведи водятся, – сказал Наставник с улыбкой, глядя, как меняется выражение моего лица от скептика до счастливого ребенка, – просто это более других доступно нам сейчас. Ведь надо торопиться. Ну что – пошли назад?

– Как жалко! Еще бы посидеть здесь, попить чайку, – пробормотал я и тут же прикусил язык. Вот болтун, забыл, что здесь просьба гостя – закон для хозяина. Али Баба остановился и посмотрел на меня.

– Просто очень красивое место и какое-то энергетическое, – только и смог сказать я, чтобы исправить ситуацию. И добавил быстро: – Пойдемте, Учитель, шофер, наверное, уже заправил машину.

Али Баба кивнул и, повернувшись спиной ко мне, медленно двинулся вдоль речки. А я вздохнул с облегчением.

«Бойтесь своих желаний, ибо они исполняются», – подтрунивал услужливый разум и добавлял от себя: «…напрягая всех окружающих вас людей».

Мы еще задержались возле небольшой естественной запруды и, раздевшись по пояс, обмылись. Вода была обжигающе

холодная. Как следует взбодрившись, отряд направился к машине.

Я шел немного позади Али Бабы и вспоминал одну тему, исследованную в нашем институте в лаборатории биофизики.

Наши ученые сделали открытие, касающееся воды. Оказалось, что вода как вещество имеет свойство информационной емкости. То есть, проще говоря, запоминает и сохраняет любую информацию или сигналы, прошедшие через нее. Вода изменяла свои физические характеристики, даже когда над ней просто произносили слова. Это уникальное свойство обусловлено тем, что данная жидкость имеет очень интересную форму молекулы, которая позволяет водороду и кислороду объединяться в структуры различной формы. Информация как бы оставляет след в воде, а если вы эту воду пьете – запись передается вашему телу. Если добрый, природный след – вам здоровье и хорошее настроение. И наоборот, тоже действует.

Значит, горные реки несут людям не только раствор полезных минералов, но еще и всю информацию об окружающей среде. А поскольку сам человек состоит больше чем на восемьдесят процентов из этой чудесной жидкости, значит люди, благодаря местным источникам, быстро адаптируются к тому району, где живут, к его природным условиям и исцеляются здесь.

Тогда же мы в институте получили результат, убедивший нас в том, что вода, над которой читают молитву, изменяет свои свойства. И в результате этого получается совсем другая жидкость, имеющая в несколько десятков раз больше биологическую активность, чем то, что мы обычно пьем из-под крана.

Что еще интересного мы тогда добыли – так это эффект увеличения информационной емкости воды при растворении в ней примесей. Например, соленая морская вода имеет способность запоминать в десять раз больше, чем дистиллированная. А ведь это по составу почти человеческая слеза или физраствор – основа крови и лимфы.

Тогда мы стали изучать различные биологические жидкости, и были потрясены, узнав, что кровь лучше, как носитель информации, чем чистая пресная вода, в сто раз!

Так значит, наше тело и сама наша кровь каждую секунду знает, воспринимает и сохраняет всю информацию от внешнего и внутреннего мира. Больше того – весь организм до последней клетки реагирует на эти знания, радуется или огорчается и даже живет или умирает вместе с ней.

Вот я шел и думал.

Сейчас каждая даже самая маленькая часть моего тела

впитывает красоту этого места, чистый воздух, присутствие Наставника. Но вместе с этим переживает чувство тревоги и страха, которые возникают при мыслях о цели поездки. Как же защитить себя от разрушения, ведь никуда не укрыться от влияния техники, консервантов, телевидения, плохой экологии, стрессов.

И тут Наставник, все также на ходу слегка обернувшись, что-то тихо проговорил, будто продолжая незаконченный разговор. Я, выйдя из своего задумчивого состояния, услышал окончание фразы.

– …поэтому умные люди обязательно молятся, когда готовят еду и перед принятием пищи.

А посмотри на то, как хорошие хозяйки всегда с любовью и удовольствием не только готовят, но и потчуют. Они искренне рады, если человек с удовольствием вкушает результат их доброго труда.

– Конечно! – догадался я. – Ведь еда на девяносто процентов состоит из воды. Этими самыми действиями мы приводим к тому, что пища и питье меняют свойства, становятся биологически активными и внутри человека тоже приносят в сто раз больше пользы.

Учитель повеселел:

– А если хозяйка злая да жадная?

– От такого питания можно и в больницу попасть! – подхватил тему ученик.

– Точно! О-хо-хо! – Али Баба вдруг схватился за живот, изображая больного, и пошел вразвалочку. Так у него здорово вышло, что мы оба захохотали. В таком веселом настроении мы подошли к машине.

«Хозяин этой штукой разглаживает складки. Может и мне попробовать стать гладким?»

Только потом я понял, что Учитель специально решил развеселить меня, чтобы отогнать на время тревогу, которая возникала внутри его подопечного, как только вспоминалась цель путешествия. Еще и еще раз удивил меня этот человек с его глубоким пониманием души другого и буквально отеческой заботой о нас грешных. **ЧТО НАДО ГОВОРИТЬ НАД ЕДОЙ И ВОДОЙ**

Теперь и навсегда я произношу над водой и едой молитву, а также направляю слова любви и благодарности Создателю и Природе.

Включаю по возможности записи красивой музыки или молитв, или сам с удовольствием пою. Теперь-то понятно, для каких целей.

Да потому что, как в песне: «без воды», как, впрочем, и без еды – «не туды и не сюды».

Практика 10

Записываем в свой дневник:

А. *Надо научиться дышать.* ***Теперь и всегда*** *я* ***дышу правильно, то есть животом, а не грудью или другим местом.***

Во-первых – это соответствует природе нашего организма. При таком вдохе опускается грудная диафрагма и затягивает воздух в легкие.

Во-вторых – это движение диафрагмы массирует внутренние

органы, позволяя им двигаться.

В третьих – из-за этого благотворного движения снимаются спазмы внутренних органов и повышается уровень их кровоснабжения. Грудь можно подключать к процессу дыхания только при большой физической нагрузке.

И еще.

***Б.** Прямо с сегодняшнего дня вечером перед сном я обязуюсь делать хороший, глубокий массаж своего живота. (И честно посмотрите в глаза своему желудку и кишечнику).*

Теперь, «как делать». Прямо перед тем как уснуть, садитесь на край кровати и начинаете гладить свой животик по часовой стрелке от нижнего правого угла вверх потом справа налево вокруг пупка и затем вниз под пупок по низу живота – завершаем круг.

После того как вы сделаете несколько кругов и брюшко станет теплым, можете начать импровизации с движением рук, теперь нажимать можно посильнее. Двигайте и мните, только до боли не доводите.

Можно выполнять формы из комплекса «Жим Лам» «Медные ворота», которые называются «Мять глину» и «Тесто» [7] .

А заканчивать лучше всегда мягкими движениями по часовой стрелке вокруг пупка. Вся процедура занимает около десяти минут, а эффект сами увидите! И помните: «каждый вечер» – вы обещали своему организму.

А вот еще «бомба» – не поленитесь и сделайте хороший массаж своим стопам. Которые трудились весь день. Можно использовать для этого различные ароматические масла, ванночки и также помощь со стороны.

Сон наступит, когда вы будете приблизительно на седьмом небе. Замечено, что человек, делающий эти процедуры, настолько глубоко снимает напряжение с нервной системы, что его продолжительность жизни в здравом уме и теле всегда больше 92 лет.

И оздоравливание, и удовольствие – вот это ЖИЗНЬ!

3.4. А «завтра» все равно наступит

– Если вы не знаете, чего хотите, то чего же вы хотите!

Разговор с клиенткой в брачном агентстве.

Ноябрь 1993 г., Кыргызстан, дорога в Эки Елдор.

О правильном устройстве общества

Наш водитель уже все подготовил к дальнейшему пути. Али Баба что-то сказал ему, а я разобрал только знакомое «Кызыл су». Парень стал кивать и, улыбнувшись, ответил по-русски.

– Слава Богу, здесь мало людей!

По дороге он рассказал, что на этом месте хотели сделать курорт и стали бурить гору, чтобы источник сделать посильнее и чтобы привозить больше отдыхающих.

– Начали даже строить здания, но источник через несколько дней пропал, совсем исчез, как и не было.

Подождали немного, да и забросили свои проекты. Где-то через пару лет, когда в горах было очень много снега и дождей, весной источник потихоньку стал пробиваться на поверхность. Сейчас сюда приезжают только те, кто знает наши места. Никто из местных не будет набирать воду целыми цистернами на продажу – это считай что грех против Природы. Мы здесь Природу уважаем. Она в этих местах сильная: может и обвал, и

землетрясение, и лавину устроить, не дай Бог!

Мы ехали между горных склонов по довольно хорошей дороге.

– Эту трассу военные построили, когда был Советский Союз. Когда, после раздела СССР, из нашего района российские войска уходили – многие даже плакали. Особенно огорчались старики, ведь они так воспитаны были и воевали еще в Великой Отечественной за общую страну для всех народов.

Дорога прямо через Эки Елдор проходит, в нашем поселке стояла военная часть строители. Они-то и провели трассу, говорили, что стратегическая, к границе. А теперь, после развала Союза, у нас ни врачей, ни инженеров, ни учителей в школах – много народу уехало. В поселке от военной части почти ничего не осталось. За два года народ растащил все ценное – развалины стоят. Правда, «стройбатовцы» построили улицу в пять двухэтажных многоквартирных домов, один жилой в четыре этажа. И в связи с этим во всем поселке есть центральное водоснабжение, отопление и канализация.

– Эх! – вздохнул парень. – Сейчас у всех только бизнес на уме. А что это такое – в одном месте взял, в другое привез, продал подороже. Ничего не произвел, никому не помог. Товары в основном «так себе» из Турции и Китая.

– Твое возмущение не совсем справедливое, – неожиданно заговорил Али Баба.

Я-то думал, что он, как большинство людей его возраста, будет поддерживать позицию водителя, осуждающую распад СССР. Но не тут-то было…

– Ты просто смотришь на ситуацию «сейчас по сравнению с тем, что было». Стабильное государство, все поровну, так? Все было обеспечено: небольшая зарплата, гарантия обучения, лечения, пенсии, детские садики, так?

Теперь же старое рухнуло, на его обломках создастся новая страна, а вот какая она будет – зависит от нас – тех, кто здесь живет.

И еще. Ты ведь мусульманин? А разве не сказано в святом Коране, что торговля благословлена Аллахом.

– Да, конечно, только честная, – кивал водитель, все сильнее нажимая на акселератор.

– В прежнее, «советское» время люди не имели возможности свободного предпринимательства, потому что все экономические рычаги держало государство.

– Даже были законы и уголовные статьи против этой самой деятельности. Против нетрудовых доходов, незаконной коммерческой деятельности, валютных махинаций, – вздохнул в

ответ парень.

– И заметь, что людям все равно приходилось торговать, только подпольно. Называли это презрительно «спекуляцией» или «достать по блату», – тут Учитель обернулся ко мне, предлагая принять участие в разговоре.

– Я уже передавал тебе учение о варнах, кастах или сословиях в человеческом обществе.

– Да я помню, и мне это очень многое объяснило в жизни [8] .

Я помню, что душа человеческая за все свои воплощения должна пройти путь от вчерашнего животного до состояния Святого, высокодуховного человека, чтобы полностью подготовиться к следующей ступени – сверхчеловеческому Существованию.

– Вот и изложи коротко, для понимания ситуации.

Шофер наш будто воды в рот набрал – видно, собрался слушать.

А я понял только, что экзамены ждут меня здесь постоянно.

– Самая молодая в духовном смысле душа ведет человека к ***поведению и жизненным запросам, еще мало отличающимся от животного.***

Его главная задача – выживание, ради этого он пойдет на все.

У него, как правило, ***отсутствует представление о морали, этике и о Боге.***

Следующая стадия развития способностей души такая: тот, ***кто выполняет простые действия ради телесных потребностей.*** Такой человек уже связан с другими людьми процессом труда, общается, даже мечтает.

Для него ***главная ценность – получение удовольствия на уровне телесных ощущений.*** Он руководствуется четырьмя желаниями, свойственными всем живым организмам, то есть он хочет: питаться, спать, иметь возможность размножаться и быть защищенным. Это почти полный эгоист.

У него появляется ***представление о Боге, как о Сверх могущественном существе, которое может быть злым или добрым. Его религия и мораль – подчинение силе и страх.***

Они всегда являются чьими-то подчиненными. И выполняют чужие распоряжения за вознаграждение, не задумываясь о результатах деятельности, пока это не касается непосредственно их самих.

Третий уровень эволюции, когда простой труд переходит в мастерское овладение специальностью. Тогда и душа человека переходит на более высокую ступеньку развития, которую условно можно назвать – ***мастер своего дела.***

Труд такого человека – это проявление собственных потребностей души. Он работает не для выживания, а потому, что такова ***его главная потребность – достичь полного овладения специальностью и создавать совершенные образцы своего труда.***

Его этика: мастерство превыше всего, его интересует обучение. ***Всевышний для таких людей – тот, кто дает знания, умения, то есть Бог труда высокой квалификации.*** Бог сапожников – суперсапожник, бог воинов – супервоин, и так далее.

Дальше растет наш специалист – Золотые руки. Дорастает до стадии, когда его товар уже надо продавать. И становится ***Торговцем.***

Эти души, имея в себе качества всех предыдущих, приобретают еще и ***стремление к получению прибыли.*** Это их высшая цель.

Их Бог – это богатство, удача, обеспечение, даже иногда хитрость. Кто эти люди в обществе, понятно. Это все люди, связанные с экономикой, деятельностью предприятий – от маленьких компаний до международных корпораций.

И теперь наш купец растет и вырастает до такой величины, что уже сидит в правительстве и проводит в жизнь законы, помогающие его делу. Это уже следующая ступень развития души, называемая ***Руководитель. Тот, кто управляет действиями других людей, от бригадира на стройке до царя.*** Здесь человек приобретает качества лидера, чувство ответственности за дело и за других людей. Главные качества, присущие руководителю, – ***воля и знания.***

Бога он представляет как Высший Разум, Мудрость и Безграничную Волю, а значит и Власть.

Эта самая ***власть*** и стоит в списке ценностей такой души на первом месте.

– Здорово все складывается! – восторженно проговорил водитель и повернулся в мою сторону, чтобы взглянуть на источник этих умных мыслей.

А «источник» и не думал останавливаться, он отчитывался перед Наставником.

– Однако эволюция души не закончилась. Конечно, ведь человек, который управлял процессами в обществе, старается вникнуть в их суть. И однажды он додумывается до того, что источник жизни окружающего мира можно познать через изучение себя изнутри и еще каких-то глобальных процессов, ведь телесная жизнь не вечна, а что же дальше, в чем причина, цель.

Здесь и начинается следующая ступень развития, на которую восходит душа. Она называется ***Учитель.*** Эти люди ***изучают***

внутреннюю и внешнюю природу, овладевают собой и управляют стихиями.

Их цель – освобождение от состояния земного человека, его животных чувств. Они стремятся «полностью расплатиться с этим миром» через ***приношение Любви и Духовное Служение людям. Это полностью самоотверженные люди.***

Их Бог – это Любовь и Свет. Они исповедуют высшие этические принципы и обучают этому других.

В обществе часто такие души считаются учителями, духовными лидерами или философами. ***Они, как ученики выпускного класса в школе, являются самыми ценными, буквально золотой запас планеты.***

Надо сказать, что в каждом человеке заложены все сословия и все способности, только они по-разному проявляются и используются. Чтобы подняться на более высокий уровень, все предыдущие ступени должны быть душой освоены. Поэтому путь эволюции открыт для всех, и лежит он **ОТ ПОЛНОГО ЭГОИСТА ДО СОВЕРШЕННО САМООТВЕРЖЕННОГО ЧЕЛОВЕКА, ТО ЕСТЬ СВЯТОГО.**

Если душа и дальше развивается, она приходит к ***Высшей*** стадии развития на человеческом участке эволюции, это – ***Властелин.*** На этом уровне развития душа преодолевает грань между человеческим миром и Высшим. Или, как говорят люди, «Тем Светом».

Властелины, или Владыки, или Мастера обладают всеми знаниями Земного Мира, всеми возможностями психики и сверхпсихики, для них перестает вращаться колесо кармы, они бессмертны. Уходят такие Мастера из нашего бренного мира по желанию, или скорее по требованию достижения какой-то Высшей цели, а при необходимости могут и вернуться. Они занимают свое место в Духовной Иерархии Наставников и Руководителей Человечества. Такими Владыками или Мастерами являются, например, Гаутама Будда и Иисус Христос.

Властелин ведет за собой Учителей, а Наставники в свою очередь обучают Руководителей, и так далее. Так должно строиться нормальное общество. Вроде все.

– Вот, яхши [9] , правильно запомнил, видимо потому, что в жизни применял учение о варнах. – Я ж говорю: «Помогает разобраться во взаимоотношениях с людьми и с собой». Только подумаешь: кто сейчас проявляется? Что ему хочется, какие средства готов применять? Человек растет в смысле души и вбирает в себя все качества варн – это, видимо, необходимость жизни.

– Так вот это не только знания о личности, но и об обществе –

оно по таким же правилам развивается. Каждая личность должна пройти, как классы в школе, все варны с их потребностями, устремлениями, с их психологией. Она стремится стать совершенной и достигнуть состояния Мастера. Но ведь общество – это собрание людей.

– Я так понимаю, что каждый из нас, развиваясь духовно, влияет и на устройство общества в целом, и они вместе достигают состояния… вот тут непонятно.

– Государство определяется по своей структуре и тому, кто находится у руководства. Если очень много душ где-то посредине дороги эволюции, то и руководителей они выбирают по себе. Значит, эта страна будет вести себя, как ее собственный средний гражданин.

Если в стране люди живут по правилу «день прошел, и слава Богу», не заботятся о завтрашнем дне, так как получают немного денег на пропитание и выживание, боязливое и бесправное население предпочитает ни во что не вмешиваться, так как все жизненные вопросы решают хорошие и умные дяди в руководящих госорганах, никакой религии, церквей и мечетей, духовных знаний нет, самостоятельно мыслящих людей изгоняют или уничтожают…

– Да это же самая низкая ступень, рабская психология, – не выдержал я.

– Нет, это мы так жили, – обиженно пробормотал водитель.

– Так кого же в такой стране выдвигают на руководство? Тех же людей с рабской душой. И что они делают? Они всегда устраивают деспотию, так как этические принципы у них еще не развиты. Вот и посмотрите на жизнь простого гражданина в бывшем СССР.

Водитель начал перечислять вслух:

– Выезд за границу запрещен, особенно в капиталистические страны, еда – по талонам, ограничения на продукты, очереди, блат, квартиры только такие, автомобили только такие, заплата только такая и не больше, в искусстве и даже науке партийная цензура…

– Елки-палки, а ведь мы жили, «ничего себе», и даже были счастливы! – добавил я, во весь возмущенный голос.

Учитель кивал, глядя на нас. Потом потихоньку продолжил:

– Вот, я раскрываю вам Путь. Но сколько людей живут вслепую, не понимая смысла событий, не слыша голоса судьбы. Умирают, воплощаются, тонут в иллюзии и страхе материи и снова крутят колесо кармы.

– Значит, надо освобождаться, чтобы каждая личность могла пройти все уровни развития вплоть до Брахмана! – проснулся во

мне революционер – мистик.

– Обязательно.

– А если нет желания или знаний? – подключился к разговору сын имама.

– Тогда жизнь направит тебя туда, где эти знания можно приобрести, тогда человек, сам того не зная, всю жизнь борется с собственной судьбой, ведь эволюцию не остановить, – немного грустно ответил ему Учитель.

– Значит, не зря наши ученые да врачи получили возможность стать торговцами и «челноками», в общем «индивидуальными предпринимателями», то есть пройти варну торговцев или бизнесменов? – догадался врач-предприниматель, вспомнив многих своих товарищей, потерявших работу инженеров, врачей, учителей.

– А ты сам-то как работаешь? – Али Баба лукаво прищурился.

Я понял, что тоже прохожу через все эти процессы, и начал перечислять:

– Сначала было государственное Предприятие – НИИ, потом переименовали в «Малое предприятие», потом «Акционерное общество», а сейчас «Общество с ограниченной ответственностью». Название такое странное.

– А вы в нем кто? – не удержал любопытства шофер.

– Акционер, участвовал в приватизации и еще заместитель генерального директора по науке.

– Ну и как, опыт в экономической науке прибавился?

– Конечно, в институте мы эту премудрость, можно сказать, серьезно не воспринимали. После наших сложных предметов, там не было ничего заумного: плюс да минус. И экзамен легкий.

Сейчас экономика другая, она очень важна, и поэтому я учился на курсах.

– Вот видишь.

– И я на курсах учился по менеджменту и маркетингу, – весело похвалился водитель, с большим трудом и акцентом произнеся иностранные слова. Мы с Али Бабой засмеялись.

– Ну и как, помогает?

– Кое-что пригодилось. Но многие в поселке, так сказать, «не принимают этих веяний».

– Все-таки вы все учились именно экономике – значит, варна торговцев, или, по-модному, бизнесменов, у вас не была наработана. Вот естественное движение эволюции и втянуло так много народу в «это дело».

Теперь в наших странах это сословие будет набирать силу, и мы увидим, как представители его встанут у руля управления страной.

Но нормально живущее общество не должно управляться кастой бизнесменов. Оно управляется людьми из сословия руководителей государственного масштаба мышления, военачальниками, потомками царских родов – на санскрите «Кшатриями», а те, в свою очередь, консультируются и обучаются у духовных Учителей.

В древности все цари и, например, султаны обязательно были учениками-«мюридами», или «чела», или «послушниками» какого-либо духовного Наставника или даже нескольких.

– Да, я видел в Самарканде напротив комплекса Гурэмир, где похоронен Великий Тимур Тамерлан и члены его семьи, прямо через дорогу мавзолей его духовного Учителя. Только там сейчас спиртзавод – водку делают. Другого места не нашлось, наверно! – наш молодой капитан корабля почему-то погрустнел.

– А внутри усыпальницы, там, где лежит тело Тимура, по направлению его головы похоронен другой его Наставник, суфий Пир Хазрат Мирсаид Барака.

Было их три брата, три совершенно уникальных человека, трое святых… да будет доволен ими Всевышний. Один – в Самарканде закончил земной путь, другой покоится недалеко от этого славного города в горах, там, где провел последние годы. В этом месте стоит небольшая старинная мечеть, вокруг тихо и очень красиво.

– А третий? – не удержался водитель.

– Третий далеко от них.

– Наверное, в Бухаре или в Хиве, там много суфиев было? – парень улыбнулся в ответ на улыбку Наставника.

– Еще дальше. Он похоронен с большими почестями в… Германии.

– Где?! – выпалили мы с водителем одновременно в два голоса. И четыре удивленных глаза выпучились на Учителя.

– Да, в Германии тогда бушевала чума, и люди вымирали целыми селениями. К Тимуру в Самарканд прибыла делегация. Люди в Европе каким-то чудом узнали о необыкновенных способностях братьев-суфиев. Они просили послать к ним хотя бы одного из них. Пир Хазрат Мирсаид Джалял согласился и отправился в далекую Германию. Как говорят хранители истории, вскоре, благодаря молитвам святого, по воле Аллаха, чума в тех краях прекратилась. Но местные жители не отпустили суфия домой и упросили его остаться. Там он, проявив милосердие остался жить и похоронен… – закончил рассказ Али Баба и, опустив голову на грудь, прикрыл глаза.

А я смотрел на него и думал о том, сколько же знаний хранит этот уникальный человек, который так просто сидит рядом,

прикрыв глаза. Ветер, проносясь через открытые окна машины, играет с его волосами и воротником рубашки.

Наступила долгая пауза, только колеса гудели, вращаясь и приближая нас к цели, со скоростью сто двадцать километров в час.

Вот Наставник вздохнул, открыл глаза и с улыбкой повернулся ко мне, как бы приглашая к продолжению разговора. Я затараторил, пытаясь получить быстрый ответ на вопросы, которые меня очень волновали.

– Так что же, наше общество, то есть жизнь в странах, оставшихся после распада СССР, так и будет нестабильной, никаких долгосрочных программ, несоблюдение законов? – мне очень хотелось услышать слова успокоения от Учителя.

– Понимаем ли мы психологию торговца, ой, извините, бизнесмена? Его задача – прибыль, наращивание оборота, инвестиции, выплата по счетам.

А разве входит в круг его интересов подъем образовательного уровня населения, медицинское обслуживание, социальная защищенность, например, пожилых. Подумай, государство – оно как человек, у него тоже есть психология.

– Понятно, что будет… – я только плечами пожимал. Вывод был очевиден, хотя и не радостен.

– Значит, мы теперь будем жить в стране, где главная ценность – деньги? Все продается, только важна цена? – печально поинтересовался наш дорогой водитель. Мне почему-то стало его жалко.

– Только через некоторое время люди, немного насытившись такой жизнью, поймут значение истинных, глубинных ценностей и потянутся к культуре, духовному развитию. Отсюда лежит путь к вечным началам жизни, таким как семейные традиции, здоровье и порядочность. А пока, временно, все эти понятия отодвинуты на второй план. Вот так.

– В нашей-то стране с ее масштабами и инерцией, думаю, надолго отодвинутся, – пробормотал я и про себя в сердцах махнул рукой, отгоняя тяжелые мысли.

Практика 11. ВЫСТРАИВАЕМ ПЕРЕДНЮЮ БРЮШНУЮ СТЕНКУ

И ведь как часто мы решаем, что ничего от нас не зависит, и отказываемся от каких-либо действий. Хорошо так сидеть на лавочке, судить – рядить обо всем и всех. И при этом палец о палец не ударить, чтобы себя самого изменить, улучшить, направить к действиям.

Вот, хоть тот же живот. Только начинаешь успокаиваться, тренировать его – он вывешивается над ремнем, жирком

покрывается. А все почему? Да просто в нашем повседневном двигательном режиме мышцы пресса почти не участвуют. Они не нагружены из-за сидячего и лежачего положения тела. Даже когда мы ходим, в основном трудится спина, а не живот.

Получается – хочешь прилично выглядеть, надо постоянно «подкачивать» пресс. Это, кстати, даст вам еще и устойчивое положение внутренностей, которые на данные мышцы опираются.

По проведенным исследованиям выяснено, что наилучшим движением, развивающим мышцы животика, является следующее.

Ложимся на спину, ноги поднимаем вертикально и сгибаем в коленях под 90 градусов, так чтобы голень очутилась в горизонтальном положении. Руки – за голову. Из такого положения поднимаемся к ногам. Старайтесь тянуться грудью, а не головой и не давите на затылок руками.

Да, чуть не забыл. На животе есть еще косые мышцы. Их тоже из этой позиции прокачиваем, только в конце подъема скручиваемся боком к ногам.

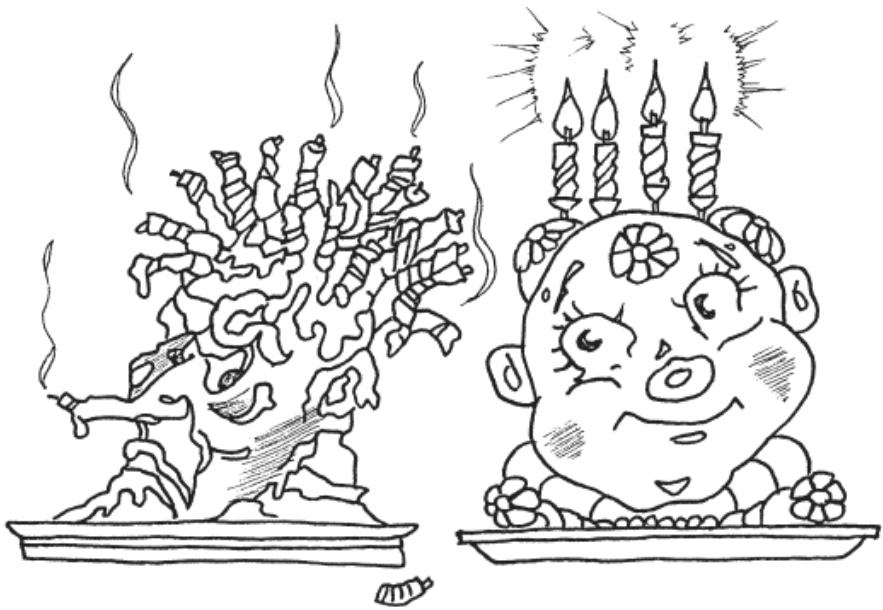
Ну, теперь вы своими «кубиками» всех удивите. Да и сами себя будете уважать! Всегда Победа!

3.5. Следствие ведут «Чудаки»

В нашем городе открылась «Школа выживания».

Урок первый: Как «выживать» с насиженного места соседей?

Ноябрь 1993 г., Кыргызстан. Поселок Эки Елдор.



«Два именинных торта, два взгляда на жизнь» **Про плов и гостеприимство**

Вечерело. Вот и наш поселок. Мы быстро проехали по безлюдной центральной улице, где я увидел среди традиционных сплошных глинобитных заборов пять довольно-таки современных двухэтажных двухподъездных дома и даже один четырехэтажный, расположенные в ряд. Позади «высотки» серебряной ракетой возвышалась водонапорная башня. Видимо, их строили те самые военные для обеспечения жизни людей, обслуживавших строительство.

Кроме этого в поселке было три достопримечательности: мечеть, рынок и бывший Дом культуры, в котором теперь располагалась администрация.

Не сбавляя скорости, мы пронеслись через поселок насквозь. Затем, свернув направо за здание мечети и проехав немного вдоль довольно высокой стены, очутились перед воротами. Наш шофер уверенно нажал звонок и, после коротких переговоров с кем-то внутри двора, широкие деревянные створы распахнулись.

Мы вышли из машины и двинулись во двор, сопровождаемые нашим улыбающимся гидом. И только мы сделали первые шаги по внутренней территории, как очутились прямо в райских кущах, никак не меньше.

Сразу за воротами в красивом порядке располагались десятки кустов роз под кронами высоких деревьев. На большом пространстве сада были даже специально устроенные маленькие зеленые полянки, к которым вели дорожки, выложенные мраморными плитами. В самом центре этой красоты, под сенью столетней чинары располагался украшенный резьбой дастархан и легкая беседка белого цвета.

Всюду по саду виднелись небольшие фонтанчики и столбики с фонарями. Эти осветительные приборы окружали также и небольшой пруд, обложенный валунами. Лампы на столбиках были необычной красивой формы, а свет их сливался в две прямые линии, которые бежали к порогу дома. Именно бежали, потому что, когда их включили, чтобы осветить нам «дорогу к порогу», фонари зажглись, но не сразу, а поочередно, как бы создался эффект бегущей дорожки.

Я с удивлением посмотрел на эту иллюминацию, а шофер, улыбнувшись, пояснил:

– Нравится? Это мой младший брат устроил. Он увлекается электроникой.

Для меня несколько неожиданным было увидеть такую картину с садом, прудом и освещением в глухом, как мне казалось, месте. «Ехали мы ехали и, наконец, приехали» от маленького поселка несколько часов еще дальше в глубь материка, где нет больших городов, предприятий, только горы, да пыльные вечерние безлюдные улицы… А здесь «…младший брат увлекается электроникой». Посмотрим, что дальше будет.

Сам хозяин вышел нам навстречу, распахнув объятья. Я увидел высокого черноволосого мужчину арабского типа с ослепительной улыбкой, такой же, как у его сына. Весь он буквально светился радушием и гостеприимством.

Хозяин с Али Бабой обменялись обычными в этих краях объятиями и приветственными фразами-вопросами про дом, дорогу, здоровье и про родных. На них тоже «традиционно» отвечают «все хорошо, спасибо», независимо от обстоятельств.

После чего настала моя очередь здороваться. Я неуклюже

поприветствовал хозяина на ужасном, как мне услышалось, узбекском, хотя готовился к этому моменту добрую половину пути. Хозяин весело подошел ко мне и, сильно обхватив, стал хлопать по спине так, что от неожиданности аж дыхание перехватило.

Вместе с этим он на чистейшем русском литературном языке громко похвалил: «Вот молодец, наверное, долго учил! Порадовал, спасибо!» И, слегка приподняв меня, крепко поставил на ноги.

Мне стало очень радостно и как-то спокойно с этими людьми. Мы искренне улыбались друг другу, будто были знакомы сто лет.

Хозяин сделал шаг в сторону, как бы освобождая нам дорогу в дом, и сказал по-русски:

– Пожалуйста, проходите в дом, – затем, чуть склонившись, тут же заговорил о чем-то с Али Бабой, жестом показывая дорогу внутрь помещения. Вся наша компания, в отличном расположении духа, двинулась к дверям.

Я все никак не мог прийти в себя. По рассказам о суфиях, мне представлялся сгорбленный седовласый старик, живущий в глухом горном кишлаке или вообще в пещере. Оторвавшись от всего мирского, суетного, день и ночь он находится в состоянии медитации, лишь изредка выходя из нее, чтобы дать урок последователям или совершить чудо. Ведь именно так многим представляется суфийский мастер, местный имам, пользующийся, по слухам, таким уважением, что даже старейшины обращаются к нему за советом. Вот такие восточные сказки.

А тут – переполненный жизненными силами и чувством юмора довольно молодой мужчина, в окружении райских кущ. И еще дом в два этажа каких-то невероятных размеров. И все это хозяйство – большие комнаты и широкие коридоры, наполненные своим движением, – везде люди: женщины и мужчины, старики и дети. Все они вежливо приветствуют вас при встрече и кланяются гостю, после чего переходят к своим делам.

Пройдя пару длинных коридоров, мы вошли в большущий зал с высокими окнами, выходящими в сад. Весь пол здесь был устлан коврами в два слоя. Нижние, большие – являлись как бы неподвижным основанием, а верхние, поменьше – передвигались по мере необходимости.

Посреди этого необъятного помещения был накрыт стол. Он представлял собой выстроенные в длинный ряд низкие восточные столики со всякой едой и уложенными в беспорядке подушками разного размера и отделки.

Вот уж что, что, а поесть гостям здесь всегда дадут и потом еще, если не хочешь кушать, – уговорят!

Начинают обычно с чая и разговоров. Тут можно плавно переходить к цели приезда, слушать негромкую речь хозяина и даже слегка дремать, если ноги под столиком не онемели от положения по-турецки.

Из этого неторопливого и очень доброжелательного разговора я и узнал всю, как говорится, «подноготную» о ситуации в поселке.

Услышав, что я врач, хозяин, очень довольный этим, сделал в мою сторону поклон, будто его самого похвалили. Позже мне объяснили, что в исламе самым достойным и духовным видом занятий считается целительство. Вот бы и в нашей стране было так.

Потом принесли очень вкусный суп из баранины с половинкой морковки и самодельные тандырные лепешки, посыпанные кунжутом. Имам Юсуф произнес молитву, разделил горячий хлеб на несколько частей и предложил его Али Бабе и мне, каждый раз прикладывая руку к своему сердцу. Вот это отношение к хлебу, к принятию пищи! Вот бы и у нас так! (Ой, кажется, я это уже говорил. Все равно скажу – есть чему поучиться на Востоке!)

– Почему вы не режете хлеб ножом? – спросил я радушного хозяина после поглощения последней ложки супа и ломтя лепешки.

– Мы, суфии, берем в пример нашего пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и приветствует. А он говорил: «Хлеб ломайте руками…» – мы всегда делаем так и относимся к хлебу с большим уважением.

Разговор продолжился в столь же непринужденной обстановке. В основном беседовали хозяин и Али Баба, а потом мне переводили. Пока, как новенький в их компании, по традиции, я еще не должен был активно вступать в беседу. Хотя уровень моего интереса все возрастал, и ученик в нетерпении все сетовал на Наставника, почему он не спросит то или это. Но Учитель все «вокруг да около» ходил, ничего конкретного не выяснял, будто ждал момента. «Восток же – дело тонкое».

И тут перед нами появилась огромная тарелка с пловом. Товарищи, заявляю с полной ответственностью: «То, что до этого момента я называл пловом, было просто рисовой кашей с морковью для цвета и мясом неизвестного животного, доведенного до естественного конца крайне тяжелыми условиями жизни».

Вот вам рецепт настоящего ферганского плова, добытый мною в этих местах. Если без хлеба есть – можно слопать полказана.

ФЕРГАНСКИЙ ПЛОВ

Что вам понадобится

1. Мясо. (Жирная баранина лучше узбекского происхождения. Из-за отсутствия хорошей баранины можно попробовать заменить ее телятиной или курятиной.)

2. Морковь (спелая, сочная; лучше желтая).

3. Варианты жиров:

а. Бараний курдючный жир (извлекается из «курдюка» – задней части «курдючного» барана, желательно пойманного в ферганских полях).

б. Растительное масло (рафинированное подсолнечное, кукурузное, оливковое, хлопковое).

4. Рис: девзира (красный, неочищенный), в общем, любой другой, но главное – не мелкий, как сечка, а крупный и целый.

5. Лук репчатый.

6. Специи: зира, кашныч (зерна кинзы), шафран (для подкрашивания), барбарис, базилик («райхон» – узб., «рейган» – азерб.). Все это продается в наборе «Для плова» на любом рынке в России.

Сколько вам понадобится

(Из расчета на восемь литров конечного объема, что подразумевает десять хороших едоков.)

1. Мясо – 1,5 кг.

2. Морковь – 1 кг.

3. Растительное масло – 450 г (из расчета 300 г на 1 кг риса). Можно больше, но не меньше.

4. Рис – 1,5 кг.

5. Лук – 0,5 кг.

6. Специи – 50 г.

Процесс приготовления

Помыть казан горячей водой и поставить на максимальный огонь. Сразу необходимо оговориться, что интенсивность огня под казаном не изменяется до момента образования зирвака.

Разогреть казан в течение пяти минут и влить все масло. Раскалять масло в течение восьми – десяти минут до появления слабого дыма (испарения). Заранее очищенный и нарезанный кольцами толщиной 0,5 см лук опустить в казан, сразу же приступив к помешиванию.

Внимание! Не закрывать казан крышкой до момента закладки риса!!!

В зависимости от температуры масла и интенсивности огня лук должен покрыться золотистой корочкой в течение пяти – десяти минут. От качества и длительности обжарки лука зависят как вкусовые качества конечного продукта, так и его цвет. Здесь необходимо соблюсти известную золотую середину: добиться темного цвета путем максимальной обжарки лука, но в то же время не превратить его в угли, убив тем самым весь вкус.

Для этого нужно заранее нарезать мясо кубиками размером около 4 см и держать его наготове. Опустить в казан мясо, помешивая. Жарить на сильном огне до потемнения мяса (образования корочки). Также необходимо следить за состоянием лука, процесс жарки которого продолжается и тогда, когда жарится мясо.

Жарка мяса длится в среднем до пятнадцати минут.

Помешивать с интервалами в одну минуту.

Заранее очищенную и нарезанную

ломтиками морковь (целый корнеплод режется острым ножом вдоль толщиной в 0,5 см, поворачивается на 90 градусов по сечению плода и режется так же – соломкой) опустить в казан. Помешивать и жарить вместе с остальными продуктами в течение 10 минут.

Залить в казан заранее приготовленный крутой кипяток так, чтобы он покрыл имеющееся содержимое казана (не больше). Получилось именно то, что называется зирваком.

Уменьшить огонь до состояния минимальной интенсивности кипения. Осторожно перемешать. Всыпать 2 столовых ложки соли и приготовленные специи. Перемешать осторожно. Более не перемешивать!

Варить на слабом огне в течение 15–30 минут до полуготовности мяса (свежее и качественное мясо варится быстрее, старое и заскорузлое – дольше). Попробовать зирвак (жидкость, бульон) в месте кипения на вкус. Он должен быть горько-соленого, пересоленного вкуса, так как много соли потом заберет увеличивающийся в объеме рис. При необходимости – добавить соль до искомого состояния зирвака. Вскипятить отдельно воду. Огонь под казаном увеличить до максимального. Заранее промытый в трех – пяти водах рис засыпать в казан равномерным слоем поверх зирвака и разровнять шумовкой. Залить в казан кипяток так, чтобы он покрыл рис на 1–1,5 см.

Не уменьшая огня, не перемешивая, варить до испарения воды ниже уровня риса. Попробовать

рис на вкус. Если он еще совсем не сварился – добавить кипятка (наливается на шумовку, а с нее в казан, чтобы не попортить рисового ландшафта). Это самый ответственный момент в приготовлении плова.

Необходимо добиться такой картины, когда вода уже почти выпарилась с поверхности риса, но он еще не готов, а – полуготов. Состояния именно полуготовности необходимо достичь потому, что он будет допариваться при закрытом казане еще 15–20 минут.

Уменьшить огонь до минимального. Собрать рис шумовкой в центре казана аккуратной горкой и накрыть его полукруглой тарелкой, которая бы проваливалась в казан, подобно некоему поршню, оставляя зазор между собой и стенками казана в 1–2 см. Не сильно, но уверенно прижать тарелку ко дну казана и плотно накрыть казан крышкой.

Держать на минимальном огне в течение 10 минут. Выключить огонь.

Не снимая крышки, дать постоять казану в течение 10–15 минут без огня.

Снять крышку и извлечь тарелку. Аккуратно перемешать готовый плов шумовкой, доставая со дна мясо и морковь. Перемешивать тщательно, но аккуратно.

При соблюдении всех условий и небольшом навыке рис должен получиться готовый, но не разваристый, рассыпчатый, но не сырой. Выложить плов на ляган (широкое и плоское блюдо с восточной орнаментовкой). Посыпать зернами граната, салатом

из помидоров с луком, но без масла (очень тонко нарезанным, горьким от перца). Пригласить домочадцев за стол и пожелать им приятного аппетита. Взять ложку самому и понять, что такое счастье!

Необходимые замечания

Для достижения пикантного аромата традиционно используется чеснок. Головки, предварительно помытые и очищенные от верхней шелухи, кладутся целиком перед закладкой риса – в зирвак, и засыпаются рисом. Потом извлекаются из готового плова и укладываются на ляган поверх риса. На вышеуказанное количество составляющих можно брать до 4 головок чеснока.

Для достижения яркого красно-коричневого цвета плова рекомендуется при раскаливании масла бросить в него и обжарить до черноты маленькую косточку (ребрышко, суставчик…). Потом, разумеется, ее выбросить.

Мясо лучше использовать с наличием жира (прослойками). При использовании очень жирного мяса количество масла необходимо уменьшить на треть.

Плов кушают только ложками или руками, но не вилками. Из общего лягана, всей компанией. Пить лучше всего – зеленый несладкий чай.

В этих местах плов для гостя готовят из уважения к нему. Нас тут явно уважали, ну, конечно, не нас, а пока только Али Бабу, а меня, так сказать, авансом – вроде вместе приехали… там посмотрим.

На дворе совсем стемнело, мы все еще сидели за чаем, хотя разговоры уже были энергичные. К нам присоединились два сына хозяина. Один, тот который доставил нас на «Волге» – красавице, и младший, тот который «увлекается электроникой» – подросток

лет около 15. Они уважительно молчали и в разговор не вступали, нашу беседу просто слушали. Хозяин дома и одновременно их отец Юсуф-ака иногда что-то тихо говорил им, и они сразу тихо выходили из-за стола, чтобы исполнить его просьбу. И так же незаметно возвращались назад. Очень воспитанные мальчики.

Разговор катился неспешной волной, а в памяти оставались только отдельные мысли.

– Конечно, ведь надо же понимать, что существовать любое животное может только в особых очень узких рамках разных условий от температуры до наличия, например, воды. И еще регулярное питание, – говорил Али Баба.

– Точно! – воскликнул я. – Вот и люди, если посмотрим, существуют в условиях атмосферы, для дыхания с очень четкими границами наличия разных газов. Кислорода должно быть около 20 процентов. Если меньше – мы ощущаем нехватку, как, например, в горах. А если больше – заработаем воспаление легких через несколько часов, вплоть до летального исхода. Теперь температура. Попробуй-ка обойтись без одежды, даже в этой зоне. И, конечно, питание.

– Каждому живому существу нужно что-то совершенно определенное. А ведь еще есть вопрос продолжения рода. Подумать только – для размножения количество особей обоего пола должно быть в наличии и в определенном количестве. Так-то, – хозяин подхватил мою мысль.

– Этот же закон верен и соблюдается не только для отдельно взятого живого существа, но и каждого его органа и даже каждой клетки, – Учитель направил беседу в нужное нам русло.

– Значит, надо создавать условия благоденствия для каждой клеточки организма, и тогда мы будем существовать здорово и счастливо, – наш добрый хозяин хотел было завершить разговор, но народ не унимался. И старший сын имама вступил в диалог.

– А если хотим устранить присутствие чего-либо живого – надо сделать условия существования вообще непереносимыми. Тогда наш объект либо уйдет с плохого места, либо погибнет. Вот и получается – создал условия – цветет, убрал условия – сбежал или погиб.

А я перевел тему.

– Интересно, что говорят следователи из прокуратуры о здешней войне? Ведь было же хотя бы одно следствие? А случаи со смертельным исходом прокуратура ведь расследует, так? – Мы с Наставником вопросительно уставились на имама.

– Да ведь здесь не Россия. Тут всем управляет родовая община, а от ее лица старейшина. И следователь спокойно пишет

формулировку: «Гибель в результате несчастного случая». Например, взрыва газа метан, скопившегося в подземном сооружении искусственного происхождения.

– Получается, несчастный случай?

– А кого обвинять в этих происшествиях?

– Что же здесь теперь?

– Ничего особенного, кроме вооруженной охраны с обеих сторон ограждения. После получения страной независимости постепенно начали разгораться споры о принадлежности наших предприятий.

По моему виду можно, видимо, прочесть полное непонимание, поэтому хазрат Юсуф решил пояснить:

– Видите ли, здесь настолько влиятельны клановые силы, что любой следователь районной прокуратуры сразу идет к главе общины, к которой принадлежат погибшие. Он записывает слово в слово то, что ему будет рассказано, как версия. Потом собирает в пакет предложенные вещественные доказательства, обедает, берет подарки для себя и родственников, живущих в городе, и уезжает к себе домой. Там дело закрывают – никто не виноват, никто не хочет огласки. Люди сами разбираются на месте. И так в республике неустойчивая обстановка.

Пожалуйста, пейте чай, вот сладости – это невестка делала специально к вашему приезду, не стесняйтесь.

– Спасибо, очень вкусно, – но я продолжал «нудеть». – Ведь так конфликт не остановить, надо с милицией пойти по домам, изъять оружие… – бубнил ученик целителя.

– Так кто же такую делегацию в дом-то пустит? – в один голос спросили меня «продвинутые» собеседники.

Потом, посмотрев друг на друга, закричали как дети:

– Я первый сказал – загадываю желание!

– Нет, я!

– А я… уже! – и захохотали, вспомнив веселые детские годы, проведенные вместе.

Тогда я обрушил на эту идиллию холод логических построений.

– Во-первых, получается, что, как вы говорите, условия для небольшой войны созданы. Есть причина, вооруженные участники, и власть переходит от одних к другим! А во-вторых…

– Люди сами нам троим все это отдадут! – неожиданно продолжили мою фразу Али Баба и Юсуф.

В ответ немая сцена. Несколько секунд четыре глаза смотрели на меня с удивлением и, как мне казалось, с восхищением. И тут же сразу захохотали так, что в ушах зазвенело.

– Ну, сказал, ой, и фантазер же наш доктор, утомился в дороге… – в таком роде и так далее.

Но, как только я решил обосновать свою позицию и набрал в грудь воздуха, хозяин замахал руками.

– Пожалуйста, прошу вас, Олег-джан, давайте никаких больше сегодня разговоров о делах. Может быть, пойдемте отдыхать? Хорошо?

Все как-то сразу согласились.

Растянувшись на широченной кровати с тысячей подушек и великим множеством одеял, похожих на тонкие матрацы, я все думал о людях, живущих здесь. Днем они обычные граждане, занимаются хозяйством, встречаются с родственниками, может быть, жалуются на жизнь…Но вот ночью собираются группами и приносят с собой оружие. Ползет по улице поселка такая банда, будто ядовитая змея, и смотрит на номера домов. Кого же она ищет?

Вот шайка остановилась у наших ворот и ночные гости стали стучать, ударяя в створки чем-то тяжелым, как кнутом. Звук получился такой громкий, как будто из ружья стреляли. Бах, бах!

«Стой, а ведь и вправду из ружья!» …секунда – и я уже сидел на постели тряся головой. Для меня, выросшего в городе оружейников, где вдоль центральных улиц расположены заводы, изготавливающие все известное стреляющее оружие от пушек до спортивных пистолетов, там, где целыми днями и ночами слышны выстрелы из цехов испытания качества. Для меня – мальчишки, с детства вручную собиравшего различного рода взрывчатые и стреляющие изделия, выстрел из ружья был знаком, как голос родной матери. Я даже сразу определил: гладкоствольное, охотничье, двенадцатого калибра. Видимо, двустволка, так как били парами.

В поселке наступила такая тишина – прямо не хотелось бы говорить слово «мертвая», после выстрелов даже звенело в ушах. В ответ на эти огнестрельные выступления прозвучали совсем уж печальные ноты. Мой слух ясно различил знакомый каждому советскому мужчине, живущему в конце двадцатого века, сухой стук выстрелов автомата Калашникова. Стреляли тоже по два, опытная рука четко нажимала и отпускала курок, как в армии учили: «двадцать два – отпустить».

За вечерними кушаньями в гостеприимном доме я совсем забыл, что место тут неспокойное, можно сказать, горячая это точечка. А между тем стрельба становилась все более плотной, «выступающих» было уже около десятка.

Внезапно в моей комнате раздался стук, который заставил меня вздрогнуть и напрячься. Но это просто в дверь тихонько

постучали.

Я уселся на кровати и для чего-то обмотался одеялом.

За дверью раздался голос хозяина:

– Олег-джан, не волнуйтесь, спите спокойно. Это далеко стреляют – на другой стороне поселка, только, пожалуйста, к окну не подходите до утра и свет не включайте. Хорошо?

– Спасибо, все нормально, – бодро ответил почти уснувший гость.

– Спокойной ночи.

Но вот этого как раз не получилось. Выстрелы раздавались всю ночь, и далекие и совсем близкие. Да и в доме тоже было неспокойно, слышались то шаги, то тихие разговоры…

Но сон побеждает даже самых храбрых.

Практика 12. ДИАГНОСТИКА ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ ПО РЕФЛЕКСНЫМ ЗОНАМ ЛИЦА

Когда мы спим – наши лица прекрасны. Они безмятежны, щеки повторяют форму подушки, губы, отпущенные на свободу, бормочут что-то очень важное и пускают пузыри. Уши нагреваются, а прическа становится естественной. Красота такая, что утром надо потратить час, чтобы оригинал совпадал с фотографией на паспорте хотя бы на 50 процентов.

А вот опытные целители используют наши лица для другого. Они могут по физиономии сделать диагностику внутренних органов без всяких анализов.

Потому что каждый участок нашей «визитной карточки» представляет чувствительную, или рефлексную, зону какого-либо органа.

Всмотритесь в зеркальное отражение, разделите его на маленькие площадки и понаблюдайте за ними.

Итак, сверху вниз: волосы – это в основном наследственная информация, говорящая о жизненной силе и строении сосудов. В последнее время, из-за использования красок и всякой химии вперемежку со стрессами, диагностика по волосам затруднена. Но правило остается: чем толще волосы – тем крепче кровеносные и другие сосуды. Чем они гуще – тем лучше, чем тоньше волос и светлее – тем более чувствительна нервная система человека.

Лоб – это зона кишечника. Середина – тонкий, по краю – толстый.

Виски – желчный пузырь с протоками. Межбровье – печень.

Зона вокруг глаз – это в основном показатель состояния почек. Здесь смотрим отечность, красноту, темные зоны и наросты.

Щеки – здесь поверхность отвечает за сосуды мозга, и надо увидеть сосудистые структуры. Если они есть – признак перегрузки

головы. Более глубокие слои показывают состояние легких. Обращаем внимание на цвет – румяный, или бледный, или серый, и плотность ощущаем. Впалые щеки «не есть хорошо».

Нос – зона желудка, а кончик носа «картошка» – это сердце. Носогубная складка – отражает состояние мочеточников, а впадают они в специальную возвышенность на подбородке – это мочевой пузырь и органы вокруг него.

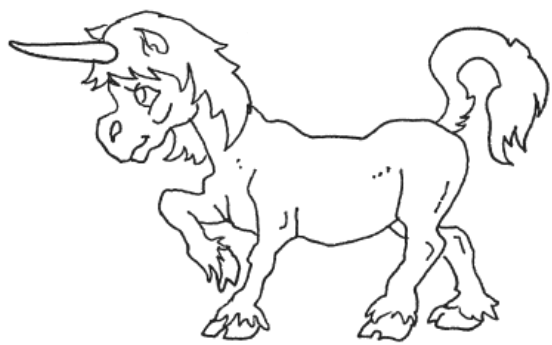
Ну, что могу сказать: – Улыбайтесь почаще, друзья! Ваши органы будут это делать вместе с вами. Сами увидите в зеркале.

3.6. Секреты и советы, взятые с собой

– Мам, а толстых детей, наверное, приносит специальный грузовой аист?

Просветительские беседы перед сном.

Следующий день. Поселок Эки Елдор, дом имама.



«Единорог, ты же сказочный персонаж!» **Про суфиев и их традиции питания. И снова о золотых правилах питания**

Утром нам накрыли стол в саду. После короткого сна раннее пробуждение – это то, что надо! Голова слегка туманилась, и из-за этого райские кущи нашего хозяина казались совсем нереальными. Естественно, ведь у него среди роз росла даже маленькая финиковая пальма – в память об учебе в Каире.

Что-то утренняя пища не шла в рот. Я только пил и пил чай. Однако хозяин потчевал отменно, а потом сказал:

– Да видно, ваш ученик, дорогой мой брат, пока не приучил свои органы к пяти законам питания. Вы, наверное, просто еще не успели ему о них рассказать.

В ответ Али Баба поделился воспоминаниями о золотой руке Основателя.

А я посетовал, что мне рассказали только два первых правила: подготовка к приему пищи и последовательность употребления продуктов.

Добродушный хозяин поддержал меня.

– Еще весной мы встречались с вашим Наставником, Олег-джан, и я обещал поделиться с вами методами лечения и укрепления здоровья при помощи еды, известными у суфиев. Вы знаете, что такое суфизм? [10]

– Это тайные общества мистиков в исламе.

– Суфиев можно считать особым классом Учителей в рамках ислама, в чьи обязанности входит сохранение и передача содержащегося в святом Коране скрытого глубокого знания («Илм»). Существуют общественно доступные знания Святой Книги, которые называются мухкамаат – их может понять каждый. Это внешняя часть знания. Божественные тайны, называемые муташаабихаат, открытые Святым Пророком Мухаммадом его ближайшему сподвижнику Хазрату Али, и составляют внутреннее знание.

Они передаются в устной форме через сеть суфийских сообществ (орденов), называемых силсилами.

Жизнь суфия – это жизнь духа, она управляется и регулируется четкими правилами и направлена на гуманизм, на который сам Всевышний указал в Святом Коране. Высшее счастье суфия, его успех, его победа состоит в том, чтобы влиться в ошеломляющую реальность творца всего Сущего – АЛЛАХА!

Для суфиев высшая цель жизни состоит в том, чтобы служить и повиноваться АЛЛАХУ, доставляя этим ему радость! Как Творец дал всем людям Свет и Жизнь, так и суфий стремится любить всех людей, независимо от их религиозной и кастовой принадлежности.

Наибольшее качество, проявляемое АЛЛАХОМ, – милосердие к людям и всему живому. Поэтому такое же чувство сострадания несут в своих сердцах и дарят людям суфии. Из всех услуг, которые можно оказать людям, наивысшей считается исцеление больных и помощь страждущим.

(Теперь мне стало понятно, почему хозяин так обрадовался, узнав, что я доктор и к тому же учусь древней целительской науке.)

– Учение суфиев очень большое значение придает саморазвитию человека от простого мирянина до состояния святого, совершенного существа. И как ни удивительно покажется, много внимания мы уделяем не только молитвам, специальным духовным тренировкам, но и питанию. Настоящие Учителя в нашей традиции, которые называются шейхи, – это истинные мастера кулинарии. Но не в обычном смысле; когда такой Мастер готовит пищу для своих учеников мюридов, он учитывает все: и время, и место приема пищи, еще состояние

собравшихся, астрономическую конфигурацию и даже миграции насекомых.

– Даже не верится, что все это не только можно учесть, но и этим всем накормить.

– Мирская жизнь – один из этапов путешествия к Богу, а тело – повозка на этом пути. Поэтому тело надо содержать в порядке, чтобы боль и неудобства не мешали движению и развитию.

Пророк Аллаха Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, говорил:

«Желудок – дом болезни. Правильное питание – главное лекарство».

Эти слова дают нам понять:

1. Болезнь возникает тогда, когда несбалансирован пищеварительный процесс, то есть прием, переваривание и вывод из организма пищи.

2. Отрегулировать и настроить процесс выздоравливания можно и нужно делать при помощи самой пищи.

Конечно, речь не идет о таких глубоких проблемах типа тяжелых ранений, когда хирургическое вмешательство или прием сильнодействующих препаратов неизбежен.

Но если человек придерживается Природных правил питания, то вероятность заболевания для него не больше, чем попадание под удар молнии.

Состояние его стабильно, а значит, он не получает тревожных сигналов от своего тела в виде болей или раздражения.

Все суфийские шейхи чрезвычайно гостеприимны – это часть религии. Эти люди могут предложить гостю самые изысканные блюда. Здесь не только играет роль убежденность наших духовных руководителей в том, что кормить голодных и привечать странствующих дело благое. Суфии знают о воздействии пищи на тело и еще на развитие души.

– Как же принимать во внимание все эти знания и подбирать подходящую пищу?

– Во-первых, те, кто живет ***близко к Природе,*** много больше чувствуют и понимают. Во-вторых, ***при приготовлении блюда чрезвычайно важны замысел и намерение.***

– Мы обычно не только редко задумываемся о пище с такой стороны, но и даже редко подбираем подходящий час, чтобы сесть и поесть, как следует достойному человеку. Чаще всего мы обходимся чем-нибудь типа «быстрой еды», а усилия по приготовлению считаем напрасной тратой времени.

– Мы с женой постоянно совещаемся по поводу того, какие блюда включить в свой рацион на каждый день. Она рассказывает мне обо всем, что касается здоровья детей, и о сезонных

продуктах, появившихся на рынке. В соответствии с ситуацией мы вносим поправки в «меню». Надо, конечно, узнавать: где произведены ваши продукты, как их упаковывают и доставляют.

– Например, назовите, пожалуйста, что-то наиболее известное.

– ***Всегда употребляйте лук и картофель, выращенный в вашем регионе.*** Они содержат в себе исцеление от бактерий, распространенных именно у вас. Не стоит увлекаться продуктами, не растущими в ваших краях – это настоящий стресс для организма и мало пользы.

– Значит, изобилие супермаркета, особенно фрукты и овощи из далеких краев, не должно нас обманывать.

– К тому же многие из этих продуктов изменены до неузнаваемости химическими и даже генетическими воздействиями.

– Значит, ***самая лучшая больница в мире это наша кухня.***

– Да. И еще важно: суфии понимают, что ***содержание важнее внешней оболочки,*** поэтому стараются ***извлечь именно суть или душу продукта.***

– Это уж совсем непонятно. Объясните хотя бы, дорогой Юсуф-ака, что надо делать для этого?

– Для начала надо понять, что пища ***воспринимает и запоминает настроение человека и его слова, которые он произносит над ней. Хорошие, добрые слова заряжают этим же свойством и пищу, и наоборот.*** Поэтому третье правило, которое написано на Золотой руке Основателя звучит так:

«Думать о пище, готовить ее и принимать надо в добром расположении духа, в состоянии шести эмоциональных бальзамов и никогда не допускать проникновения в свои чувства эмоциональных ядов» [11] .

Если пища «запоминает» чувства и мысли повара, то, попадая в организм, эта информация живет и действует там несколько часов. Значит, надо, чтобы от еды исходила исцеляющая сила.

– Скорее всего, это связано со свойствами воды, из которой еда состоит на 80 процентов и более, – я посмотрел на Али Бабу. Он кивнул одобрительно, значит – «правильно» и можно продолжать. – Эмоциональные яды нам тоже известны.

– А ну-ка, посмотрим, как ты учишься, уважаемый доктор.

– Пожалуйста: страх, неуверенность в себе, агрессия, злоба, обида, неумеренное веселье, уныние, пессимизм, перегруженность заботами, рассеянность.

– Молодец!

А я не унимался:

– И еще, каждое состояние сознания влияет прямо на

определенный орган:

• гнев и обида – на печень и желчный пузырь,

• страхи, неуверенность в себе – на почки и мочеполовую систему,

• чрезмерное увеселение, перевозбуждение – на сердце и тонкий кишечник,

• уныние, пессимизм – на легкие и толстый кишечник,

• озабоченность, перегруженность проблемами – на желудок, поджелудочную железу и селезенку,

• рассеянность, оторванность от жизни – на головной и спинной мозг…

– Да, да, видно, что знания есть – это хорошо! – имам улыбался искренне и широко, просто сиял.

Тогда начинающий целитель, ободренный его настроем, продолжил.

– Значит, ***не приступать к готовке, пока не приведешь себя в хорошее настроение.***

– Да, обязательно! Для этого можно использовать молитвы, хорошую музыку, приятные воспоминания, даже танцевать разрешается. Если ты духовный человек, то всегда над едой молись – это позволит вещество в тарелке буквально одухотворить. ***Главное – люби тех людей, которым готовишь, воспринимай свои старания как духовное служение, которое делает лучше окружающих и тебя самого.***

Служение людям, которое ведет их по пути улучшения качеств души и делается от сердца, преобразует и одухотворяет самого СЛУЖАЩЕГО. Все моменты служения – это наши накопления, буквально «богатства на Небесах», о которых говорил Иисус, подобные денежному вкладу в банке. В исламе это называется «саван», а у мистиков Индии – «благая карма». Она, безусловно, улучшает жизнь человека в этом воплощении и в дальнейшем существовании, даже в Царствии Небесном!

– Одним словом – надо спешить делать добро! Здорово, принимаем на вооружение!

Какие еще условия лечебного влияния пищи надо учитывать при кормлении?

– А, вот: что касается учета времени, места и так далее.

Практика 13

Пища должна давать силу, и проявляется она у мужской части населения как потенция. Поэтому в каждой национальной кухне есть такая секретная еда, и охранять эти знания надо как стратегическое оружие нации. Ведь это прямое противодействие силам смерти и разрушения, которые заложены во всяких бомбах и

отравах. Посмотрите – от оружия люди гибнут, а от секретной пищи – рождаются.

В восточной кухне этим специальным «сексуальным» блюдом является особый

ПЛОВ ДЛЯ МУЖЧИН.

Плов – центральное блюдо восточной кухни. Всего существует около 250 разновидностей плова.

Но этот плов – особый.

Этого плова не бывает в продаже. Это достаточно дорогостоящее блюдо – но и эффект дорогого стоит.

Четверг в странах ислама – день особый.

В этот день любой мужчина, даже депутат Государственной думы должен выполнить свой супружеский долг (для обычного мужчины назовем это рядовым соцобязательством).

В этот день в закрытых чайханах собираются небольшие мужские компании, чтобы приготовить и наесться до отвала этим чудодейственным пловом.

На его изготовление идет только одна разновидность риса, из единственного района Центральной Азии. Это ДЕВЗРА, коричневый рис, растущий в Узгенском районе Узбекистана.

Все другие виды риса чересчур питательны и тяжелы, в них слишком много крахмала. А узгенский рис – легкий как губка.

Второй важнейший ингредиент при приготовлении плова – это жир. Для приготовления мужского плова необходим курдючный жир самца – и обязательно ЧЕРНОГО БЕСХВОСТОГО БАРАНА.

Почему – неизвестно, но у белого барана курдючный жир быстрее остывает и густеет. Жир хвостатого барана невкусный, он имеет неприятный запах – в этой зоне у самцов находятся мускусные железы.

А жир самки и внутренний бараний жир вообще не годятся для плова.

Лучшая порода барана для мужского плова – это хисарский баран. Это громадные существа, одного только мяса в них до 100 кг. Бараны, которых разводят в России, по сравнению с ними – это кошки, которые умеют «бебекать», хотя, наверное, можно поискать…

Обязательной специей является ЗИРА, т. е. горный тмин. Все остальные специи – по желанию, для любителей.

Основная суть плова – ИМЕННО В РИСЕ И В ЖИРЕ.

В день приготовления мужского плова мужчины не обедают, а в 5–6 часов вечера приступают к еде.

Едят, естественно, руками с максимально возможной скоростью.

Итак, когда ты запихнул в себя тройную норму мужского

допинга, через полчаса в кровь начинает поступать огромное количество съеденных вместе с пловом гормонов сексуально озабоченного черного барана. Низко опускаются рога, глаза наливаются кровью и вылезают из орбит. По животу разливается приятное тепло, ты бьешь копытами и, забыв про все свои важные дела, устремляешься к жене. Вылитый черный баран!

Неудивительно, что «все землетрясения в этих районах происходят именно по четвергам!»

Это выполняющие свои супружеские обязанности мужики вызывают резонанс земной коры! Зато в результате рождаются здоровые дети! И много-много!

Но чтобы достичь такого эффекта, познать правила его приготовления надо только у специалистов. Неопытный повар может все испортить.

* * *

– Теперь и еще один палец на той самой руке имеем право согнуть. Закон звучит так:

«Употреблять пищу нужно в то время суток, когда какой-либо из органов пищеварения находится в состоянии наибольшей активности».

– Это относится к суточной активности органов и энергетических каналов? [12]

– Скорее – это энергетический ритм. И он показывает, что энергия жизни приходит к каждому энергетическому каналу в свой срок. Она достигает максимума в нем, а потом постепенно убывает, переходя к следующему. Органы, испытывающие спад уровня энергии, постепенно расслабляются и за 12 часов доходят до состояния полного засыпания. Затем жизненная сила приходит к ним снова. Их активность начинает прибывать, доходя до максимума. Время наивысшей активности каждого канала и связанных с ним органов два часа. И время сна тоже…

– И это мне с некоторых пор известно! – я направил благодарный поклон головы в сторону Али Бабы, который наблюдал за нашей беседой с выражением счастья на лице.

– Что же мы видим? – подзадоривал меня имам.

– Начнем с максимальной активности. Она у каждого органа по два часа в сутки и распределена так, чтобы они включались в работу поочередно и так же отдыхали. Шесть пар каналов, итого двенадцать, как раз по два часа и получается двадцать четыре. Давайте изложу прямо с раннего утра. С трех до пяти – наибольшая активность канала легких, далее с пяти до семи

включается в активную работу толстый кишечник.

– Стоп! Орган пищеварение включился – значит, в это время можно делать завтрак и сходить в туалет, – хазрат Юсуф повернулся к Али Бабе и весело спросил: – Помнишь, сколько неприятностей у нас было в Обители из-за этого пункта?

– Конечно, ведь приходилось вставать в четыре часа утра и до половины шестого проводить тренировки во дворе школы в любую погоду. Всегда хотелось спать, кажется, все отдал бы за час сна. Но потом, конечно, разгуляешься так, что пар валит.

– Да, дальше было время гигиены и завтрак.

– И, конечно, после утренней тренировки мы уплетали за обе щеки, ведь завтрак кормит весь день… – Учитель снова направил внимание на меня, жестом предложив продолжить.

А ученику очень хотелось бы похвалиться тем, что он именно так и живет, но честно пришлось признаться:

– В современном городе человек встает около восьми утра, и есть ему спросонья совсем не хочется. Так, более-менее раскачиваемся к девяти или даже десяти.

– Что там у нас в организме в это время? – развеселившись, наш добрый хозяин подмигнул Али Бабе и с деланной строгостью посмотрел на меня.

– Активность каналов желудка до девяти, затем активность поджелудочной железы до одиннадцати. Тоже, значит, можно есть.

– Конечно, ***с момента подъема до одиннадцати надо поесть два раза и очень плотно.***

– Дальше, идет канал сердца, за ним тонкий кишечник.

– То есть: до трех часов дня все благоприятствует приему пищи. Тут уже обед, и, знаешь, Олег-джан, после этого еще два раза надо покушать. Только ***последний прием еды делай не позже семи вечера.*** Так как, посмотри-ка, все органы отдыхают ровно через двенадцать часов от максимальна активности. Желудок ложится спать как раз в семь вечера, энергия от него ушла к каналу головного мозга и толкать в себя еду в это время просто вредно.

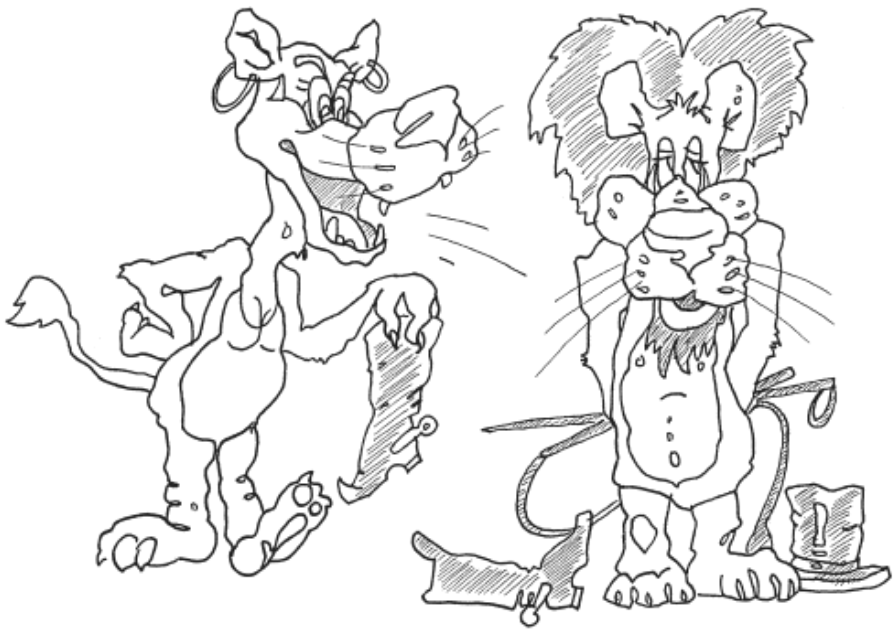
– Ну, подумаешь, попозже уснет.

– Так ведь – нет другого времени для отдыха, там другие органы выключают прием энергии. А если не давать органу отдыхать, то он, как человек, не получающий сна, начнет себя очень плохо чувствовать и быстро начнет стареть из-за переутомления.

– Да, уж если вместо сна работа, да еще и каждый день, кто же такое выдержит! – согласился приезжий доктор и стал уплетать остывающий завтрак, как и положено по системе

здоровья. Раз предлагаешь людям – должен и сам выполнять!

Тут мне подумалось вот о чем. Глядя на график деятельности органов, я обратил внимание, что отдых сердца назначен нам Природой ночью с двадцати трех. А ведь это время, которое люди – горожане сейчас используют как раз для большой нагрузки на сердечную мышцу, посещая ночные клубы, дискотеки. Да еще и стимуляторы принимают, то есть включают «чрезмерное увеселение».



«Ты зачем укротителя съел? Теперь лет на десять за решетку… в зоопарк»

Этот эмоциональный яд как раз на сердце и воздействует, разрушая его. Что же удивляться состоянию здоровья нашей молодежи, если человеку еще нет тридцати, а он – настоящее скопище болезней и проблем, от дизбактериоза и низкого иммунитета до остеохондроза и простатита.

Вот бы знать эти законы раньше, да с самого детства соблюдать их!

Практика 14. ВОТ ТЕПЕРЬ МНЕ ПОНЯТНО, КАК УПОТРЕБЛЯТЬ ПИЩУ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

1. Приемы пищи установить в количестве пять за сутки, не больше, и никаких перекусов.

2. Последняя еда располагается в районе 18.30 по местному времени.

3. С утра делать хорошую зарядку около часа, чтобы пробудить жизнь в теле, но не устать.

4. Распределяем прием пищи по часам. Между двумя подходами к еде не менее двух часов.

5. Когда готовим, угощаем и вкушаем – всегда всеми доступными путями настраивать себя на состояние эмоциональных бальзамов. Уверенности в себе, спокойствия, смелости, доброты, понимания, терпимости, чувства меры, вкуса и красоты, мягкости, оптимизма, эмоционального подъема, радости жизни и организованности. Одним словом, с любовью к Природе, людям и себе.

6. Произносить молитву, или хотя бы хорошие слова, над едой и перед приемом пищи.

3.7. Жить труднее, чем кажется на первый взгляд

«Требуется ясновидящий на очень высокую зарплату».

Куда обращаться – сами знаете.

Тот же день.

«Мужик, не бойся, я сюда за медом пришел» **А враги ли нам наши враги?**

После завтрака мы решили поехать на границу. То есть место, которое стало камнем преткновения и конфликта, чтобы все

увидеть своими глазами. Выйдя из ворот, я обратил внимание на хорошо вооруженную ружьями и автоматами Калашникова банду приблизительно в десять человек. Все они сидели на корточках, опираясь на свое оружие. Мужчины спокойно и даже весело беседовали возле машин. Как только они увидели нас, встали и начали произносить слова традиционного приветствия.

Хазрат Юсуф сел в микроавтобус вместе с нами. Спереди и позади двинулись две машины с вооруженными молодыми парнями. Это была, по-видимому, охрана. Эскорт замыкала та самая «Волга», на которой приехали мы. В ней тоже сидели какие-то мужчины, правда, оружия у них не было видно.

До центра Эки Елдор было с километр.

Мы заехали в дом главы местного клана, условно называемого мной «осевшие», а местных я стал звать «коренные», поскольку деление по национальному признаку мне всегда было глубоко отвратительно.

Его жилище являло собой полную противоположность дому нашего хозяина. Здесь расположился настоящий военный штаб, с армейскими рациями, картой местности и боевым оружием.

Глава здешней мафии с ходу предложил нам на выбор любое оружие из арсенала. По его команде в комнату внесли знакомые мне еще по работе на заводе деревянные ящики и открыли их. «Мамочка родная!» – какого же там оружия только не было. Разглядел я и наше, наверное, при выводе войск было приобретено. Имелись образцы и натовского, и китайского – это уже гуманитарная помощь, видно, подоспела через каких-нибудь добрых родственников за рубежом.

Мы быстро и твердо отказались от этого смертоносного изобилия. Только я взял штык-нож образца Отечественной войны для того, чтобы резать бинты и… в общем, всегда пригодится доктору. Местные ножи, изготовленные по традиционной технологии, очень хороши для разрезания мяса. Но для того чтобы при ранении быстро освободить человека от одежды, не годятся, да и от крови ржавеют. Сталь же штык-ножа надежна во всех отношениях. И еще, это изделие удобно крепится на ремне. В общем, вооружились.

В сопровождении большого количества ополченцев и любопытных общинников, мы отправились на линию разделения поселка посетить, так сказать, места происшествия. Издалека наша команда напоминали небольшую банду, потому что каждый участник шествия мужского пола имел оружие. Бойцы выставляли его немного напоказ, конечно, чтобы устрашать врагов. Все это выглядело потешно, пока мы не подошли к последнему дому.

За свежесложенным забором располагалась широкая

площадка, уходящая немного вниз. Она упиралась в большущий холм, весь покрытый деревьями и кустарником. Площадка по краю была обнесена столбиками, между которыми по периметру блестела новенькая колючая проволока, натянутая в несколько рядов. Мы подошли ближе, и из-за откоса появились охранники с охотничьими ружьями в руках.

Увидев нас, они строго спросили на местном: «Стой, кто идет!..» или что-то вроде этого.

Такое поведение вооруженных людей, очень знакомое мне с детства по фильмам о войне и потом, во время работы на заводе, производящем оружие, неприятной тоской заполнило все внутри. «Нет, только не это, только не всерьез! Хотите, расскажу вам, чем все эти игры заканчиваются? Остановитесь, чем раньше, тем лучше! Избавьте людей от бессмысленных ранений, не делайте из молодых и красивых парней инвалидов, не приносите в дома вестей о смерти! И еще тысячи голосов вместе со мной скажут: «Прочь оружие!..»

Однако здесь было так. Короткие слова пароля, нам открывают большую калитку и пропускают на нейтральную территорию. Две здоровенные лохматые собаки сразу стали хрипло лаять. Слава Богу, что они сидели на цепи… Да, обстановочка!

Не спеша стали разбираться, кто и чем займется. Людям определенно нечего было здесь делать. Одни отчитывались перед старшим о ночном дежурстве, другие бесцельно бродили по территории.

Мы трое, я, Али Баба и имам Юсуф, подошли к краю площадки. Там уже виднелись окопы, тянущиеся на десятки метров со стороны холма. Молчаливыми свидетелями недавних перестрелок стояли обгоревшие поломанные кусты и деревья.

Немного помявшись у края «нашей» земли, поговорили еще раз об обстоятельствах, спровоцировавших бои местного значения. Вся утренняя группа собралась вокруг нас, и мужчины старались помогать в разговоре, уточняя детали. Здесь было и про кирпичный завод и ткацкую фабрику и места в местном «парламенте»… Тогда доктор, устав от бесконечной болтовни, решил взять инициативу в свои руки.

– Надо предложить противоборствующей стороне разоружиться и перейти к переговорам, – с простодушной улыбкой предложил я.

Народ посмотрел на меня с выражением удивления и даже жалости, как на больного.

– Так ведь никто на это не пойдет – начал намекать командир нашего отряда, наблюдая за реакцией «чокнутого» врача.

– А может, какой-нибудь фугас бабахнуть! Они перепугаются, у нас ведь сила! – выразил общее настроение его помощник.

– Смотрите, если взорвется бомба – это никого не остановит. Они достанут еще большую и «бабахнут» на вашей территории! Надо послать переговорщиков с белым флагом, – не унимался я.

– Можно попробовать, – догадался «атаман». Его войско встретило предложение командующего как приказ.

Тут же кто-то куда-то побежал. Мы стали уточнять план действий.

– Значит так: посылаем переговорщиков двоих, если на них нападут, будем стрелять из всех видов, так сказать, – веселился военачальник.

– Если нет, то будем ждать от них известий, и никаких боевых действий, – поддержал я командира и повернулся, чтобы получить одобрение Али Бабы. Увлеченный дипломатической работой ученик выпустил из поля зрения своих Наставников.

Только сейчас я увидел, что мои старшие товарищи стоят в стороне и не принимают участия в горячем обсуждении плана. Они тихо беседовали о чем-то своем, вообще отвернувшись от нас. Мешать им не хотелось, тем более что события вокруг ограждения из проволоки быстро развивались.

Наступил волнующий момент, и, сделав белый флаг, стали выбирать посланцев мира. Надо ли говорить о том, что все собравшиеся возле подземелья отошли в сторону и предлагали кого угодно, только не себя. Галдеж поднялся, как на рынке в базарный день.

– Тишина! Тишина! – закричал главком.

Известное дело, если нет добровольца – его назначают приказом. Палец военачальника уперся в грудь одного из членов банды.

Наш доброволец осторожно оглядел своих товарищей и, подойдя к ограждению, заглянул за него.

– Один не пойду! – крикнул он и решительно сел на землю, воткнув рядом белый флаг.

Два его товарища отдали свои ружья атаману и одновременно подбежали к «назначенному» и встали с ним рядом возле изгороди. Это было настоящее проявление дружбы.

Трепет и волнение ожидания захватили даже меня, хотя я никакого отношения к здешним делам не имел. И, конечно, вопреки моим горячим просьбам, на переговоры приезжего доктора не пустили – слишком ценный кадр.

– Ну, мы пошли, – сказали трое дипломатов и двинулись осторожно вдоль изгороди к краю холма.

– Значит, завтра соберем людей, и можно будет начать

примирять общины, – заключил «главком».

Но тут раздались резкие крики из-за проволочного ограждения. Делегация противоборствующей стороны требовала внимания. Толпа, чуть не вдвое больше нашей, тоже хорошо вооруженная, явно пыталась нарваться на неприятности.

Там, естественно, был свой босс и прислужники, которые показывали свою преданность вождю.

Меня сразу закрыли от излишнего внимания двое или трое человек. Но «зазаборники», конечно, увидели новых людей и были этим страшно разгневаны. Началась словесная пикировка, которая становилась все агрессивнее.

И тут, когда наш руководитель военизированной операции уже схватился рукой за кобуру пистолета, вперед вышел Али Баба. Он один молча направился к калитке, открыл ее и подошел к группе возмущенных. Никто даже слова не сказал и не сделал ни одного движения, чтобы защитить его. Группа посланцев миссии мира с белой тряпкой на шесте будто остолбенела.

«Мой Наставник в руках каких-то разбойников!» Я был возмущен, но, как только сделал попытку двинуться с места, почувствовал на плечах свинцово-тяжелые ладони и услышал голос, который сказал мне в самое ухо:

– Не двигайся, сейчас так надо. – Это был наш хозяин Юсуф-ака.

Я оглянулся и увидел, что он стоит метрах в пяти от меня, заложив руки за спину, и тихо разговаривает с главой нашей силовой группы. Не прошло и нескольких минут, как Али Баба, окруженный новоявленными борцами за свою собственную справедливость, удалился в неизвестном направлении.

Я подбежал к имаму, но тот, обернувшись, предупредил мои реплики.

– Да, Олег-джан, поверь мне, так надо, мы договорились. Люди с той стороны поверят Али Бабе, ведь он их человек, свой. Понимаешь?

Вот мы снова в гостеприимных стенах дома хазрата Юсуфа. Но покой, кажется, покинул это место. Чуть стемнело, началась очень напряженная перестрелка из всех видов оружия. Так продолжалось всю ночь с большей или меньшей частотой выстрелов.

Утром в ворота нашего дома неожиданно громко постучали. Так мог грохотать на пороге имама только чужой. Все мужчины в доме схватились за оружие, а женщины с детьми стали бесшумными тенями перемещаться в дальние комнаты. Разбуженные шумом малыши тихо плакали и спрашивали, куда их ведут. Маленькие, беззащитные, выхваченные чужой злобой из

теплых кроваток, эти маленькие люди еще в меру своих сил пытались помогать взрослым. Они, сдерживая слезы испуга, молча быстро одевались и помогали собирать самых маленьких. Дети вызывали такое чувство сострадания, что щемило в груди. Я готов был с голыми руками, не раздумывая, броситься на агрессора, кем бы он ни был.

В ворота снова застучали уже громче и настойчивее, послышались мужские голоса.

На переговоры вышли двое бойцов из родственников Хозяина. Они долго перебрасывались с гостями короткими фразами через забор. Потом произошло совсем уж нежданное. Имам Юсуф, извинившись, зашел в мою спальню и стал очень мягко объяснять сонному гостю, что мне необходимо идти с ночными гостями к ним, в их, так сказать, «штаб».

– Куда это «к ним?»– удивился я, торопливо натягивая брюки, отчего приходилось скакать по комнате на одной ноге.

Мне терпеливо объяснили, что Али Баба находится у «коренных жителей» в гостях и что в результате ночной перестрелки есть раненые. Вот Наставник и предложил «той стороне» помощь доктора из Москвы.

– Они приглашают вас в гости, безопасность гарантируют. Только не забудьте, пожалуйста, взять медикаменты, – завершил утреннюю беседу разволновавшийся Хозяин.

«Начинается!» – пронеслось в моей пока еще целой голове.

Вспомнилось, что говорил мне Наставник.

– Здесь закон гостеприимства – это часть религии. Если ты гость – тебе весь возможный почет и уважение. Если вышел со двора – ты ничей, то есть беззащитен.

В мозгах появилось некоторое смятение.

«Мы вообще-то так не договаривались. Ночью с какой-то бандой, где никто и по-русски-то не говорит…»

Я посмотрел на имама Юсуфа, тот молча кивнул. Вот так: имя Али Бабы и авторитет Хозяина вывели меня из спокойного укрытия и отдали прямо в руки противнику. Собрав привезенные медикаменты, я разделил их пополам и, как внештатный представитель «Красного Креста и Полумесяца», вышел за ворота.

Тут же меня окружили со всех сторон мужики с ружьями и довольно бесцеремонно усадили в машину «Жигули» шестой модели.

Глупо, конечно, но для меня человека мирного до мозга костей видеть в наших «Жигулях» машину войны было противоестественным.

Помню мои ощущения, когда однажды вечером, зимой 1973 года, я играл во дворе с ребятами в хоккей. Было безветренно и

не холодно, фонарь уютно освещал пространство около подъезда, наша команда выигрывала. В общем, все хорошо. Тут я увидел отца, который шел откуда-то в этот поздний час и улыбался.
Я подбежал к нему, и он показал мне ключи от машины. Это была первая в нашей семье машина, только что начавшейся серии новых почти импортных машин тольяттинского завода. На некоторых частях еще стояла марка «Фиат». Помню, как она расположилась в гараже и очень приятно пахла, как мы впервые поехали всей семьей к бабушке. И потом эта машина прослужила нам четырнадцать лет и еще после этого добросовестно работала у другого хозяина. Она принесла столько радости, ведь автомобиль – это новые возможности, это свобода! А здесь… вот уж истина: «То, что дается людям, может быть использовано и во зло, и во благо».

«Что-то мои похитители не обращают на меня внимания?» – начинал волнения мой мозг, подключая воображение, которое сразу рисовало разные варианты развития событий.

Однако, попетляв немного по улицам, машина заехала во двор с высокими железными воротами. Лязгнул замок, и меня подтолкнули из машины на воздух. Докторский чемодан и медикаменты уже держал в руках какой-то товарищ.

– Наверное, теперь я в гостях, а значит, в безопасности, – предложил вариант релаксации услужливый мозг.

Тут из дверей крепкого двухэтажного дома вышел Али Баба и еще человек пять, все сплошь мужики – ох, и надоел мне этот казарменный вариант проживания!

К моему удивлению, встречали здесь улыбками и такими же учтивыми приветствиями, как и в доме хазрата Юсуфа. Во дворе дома ничего не росло, потому что все было вытоптано овцами, которые находились, по-видимому, где-то близко – характерный сладковатый запах овечьей шерсти витал вокруг.

Посреди этого открытого пространства возвышалась юрта, большая-пребольшая. Внутрь этого исконного жилища кочевников мы и вошли. Посреди круглого помещения располагался большой стол, на котором стояли три огромных казана и штук с десяток небольших чайников. Перед ка^к-дым присутствующим были поставлены большие глубокие тарелки и множество маленьких тарелок и пиал.

За столом царила непринужденная обстановка, казалось, будто все знали друг друга сто лет. Меня пригласили на почетное место рядом с Али Бабой. Все присутствующие вежливо кивали в мою сторону и улыбались, хотя речь была в основном на киргизском, иногда я слышал и русские слова.

Тут же появилась большая тарелка с мясом, картошкой и

нарезанным кружочками луком, а в большую пиалу налили бульон. Рядом с блюдом с горячими лепешками уверенно встал красивый расписной чайник и пиала. Хозяин радушным жестом пригласил Учителя и меня к трапезе. Волнение улетучилось, я стал отвечать на улыбки и вопросы окружающих и разглядывать собравшуюся компанию.

Все гости с удовольствием уплетали горячий бишбармак.

...

РЕЦЕПТ БИШБАРМАКА

Он мне очень понравился, наверно, это чемпион среди продуктов по своей сытности и энергетической силе.

Бишбармак – в переводе «пять пальцев». Потому что есть его надо, как и плов, руками.

Кстати, многие гости европейцы впадают в состояние шока, когда им предлагают попробовать покушать по-азиатски. Зато, когда тарелки почти пусты, эти блюстители чистоты в состоянии экстаза слизывают жир, текущий у них от пальцев до локтей.

Например, плов едят ОБЯЗАТЕЛЬНО РУКАМИ. Почему?

Да потому, что за полчаса с момента попадания первой рисинки в желудок, когда начинается процесс переваривания, до наступления чувства насыщения ты должен напихать в себя как можно больше плова. Если ты будешь есть ложкой, то чувство сытости придет к тебе слишком быстро. Необходимо обмануть это чувство, опередить его. Когда ешь горстями, это можно сделать, ложкой – нет.

Чтобы вам было понятно, сравните свою горсть и столовую ложку. За полчаса ты сможешь

приблизительно 50 раз зачерпнуть еду. 50 полных ладоней плова и 50 полных ложек. Есть разница?

У каждого народа есть еда, которую едят руками. Вы можете сказать – это же не гигиенично! Хорошо, отвечаю. Ваша рука бывает только у вас во рту.

А ложка? В скольких ртах она побывала, задумайтесь! Что гигиеничнее, уважаемые европейцы? Если задуматься, именно ваша ложка вызывает чувство брезгливости…

Во-вторых, как мы знаем, в пальцах существуют рецепторы. Пальцы могут различать цвет. Пальцы могут различать вкус.

Когда мы берем пищу руками, желудочный сок сразу начинает выделяться. Организм активизируется, переваривание идет активнее, мощнее. И организм легче справляется даже с трудноперевариваемыми блюдами…

А какие могут быть рецепторы у металлической ложки?

Рефлекс получается через посредника, в результате ощущения притупляются, да и вкус совсем не тот.

Национальные блюда и способ их употребления проверены временем, они готовились для своих любимых, для своих родителей, для своих детей. За тысячелетия отбрасывалось все ненужное и оставалось только самое лучшее, самое вкусное и самое полезное. Очень естественный отбор!

Ингредиенты

На каждого серьезного едока должно приходиться:

210 г баранины, 90 г картофеля, 30 г

лука репчатого, 50 г муки, 1/4 яйца, 10 мл воды, 5 г масла сливочного, 150 мл бульона, соль, специи по вкусу, 20 г зеленого лука.

Приготовление

Реберную часть жирной баранины порубить на куски весом по 70 г и отварить в небольшом количестве воды с добавлением соли и специй. (Можно взять побольше мяса говядины или конины, чтобы и косточка, и мякоть, и подольше варить, говядину примерно 4 часа, чтобы прямо разваривалось.)

Крутое пресное тесто раскатать в пласт толщиной 0,2–0,3 см, немного подсушить, нарезать полоски шириной до 3 см, а из них – ромбики. Тесто лучше только на яйцах месить, по плотности чуть плотнее, чем пельменное и, прежде чем варить, лучше слегка подсушить. Отварив ромбики в бульоне или воде, отбросить их на дуршлаг и смазать сливочным маслом.

Взять побольше лука (зависит от объема бульона) и слегка потушить в жире, снятом с бульона, чтобы мягкий был, но не переварить или не пережарить.

Картофель, отваренный в мундире, очистить и нарезать кружочками толщиной 1,5 см.

При подаче, в тарелку положить отваренные ромбики, картофель, куски мяса, репчатый лук, нарезанный кольцами, или мелко нашинкованный зеленый лук.

Бульон (супа) можно заправить: взять немного творога 1–2 ст. л., растереть с небольшим количеством сливочного масла и столовой ложкой муки. Тогда супа получается густая. На блюдо

выкладываются ромбики, потом лук и сверху мясо кусками. Супа подается в пиалах.

Удивительно вкусное и очень питательное блюдо. А в суровом климате гор и степей просто спасительное. Вкушайте на здоровье.

3.8. Может так быть, что его не быть

Искусство требует жертв, но военное искусство этим явно ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕТ.

Любимая шутка сытых черных воронов.

«Я выиграл, значит, бутылка воды теперь моя!»

Окружающие веселились, будто мы собрались на день рождения. Все с удовольствием пили чай и, к сожалению, водку. Хозяин дома, к которому все обращались «дядя Мерген», не пил, но производил впечатление слегка пьяного.

Поскольку я противник возлияний, то, воспользовавшись моментом, придвинувшись к Наставнику, тихо спросил его, мол, как обстановка. Он объяснил, что двоих ранили ночью случайными пулями, поэтому меня и позвали.

– А долго ли будем пировать, надо же идти к пострадавшим?

– Не волнуйся – там есть сиделки. А гости, пока все не съедят – не разойдутся. Это тоже ритуал, ведь хозяину приятно, если гостям нравится угощение, и им весело. Вот они и стараются угодить старшему, тем более, что здесь гость из Москвы…

– Да, поначалу я воспринимал этих людей как вражескую

сторону, но теперь вижу, что это хорошие ребята и здесь умеют принимать гостей. А что хозяин-то, тоже того?

– Нет – он трезвый. Но, из соображений тактичности, ведет себя как немного «принявший», чтобы гости ощущали себя нормально. Это традиционное гостеприимство, правила поведения, так сказать…

– Молодцы! Хитро придумано, надо этим тоже пользоваться.

Под шум голосов пиршество продолжалось. Многие обращались ко мне с вопросами про Москву, оказалось, что по большей части гости или учились, или служили в армии в России, многие в столице.

Для меня казалось странным еще и то, что опьяневших не было. Разговоры носили веселый характер, присутствующие травили анекдоты и просто смешные истории. Все, кто понимал киргизский язык, смеялись вволю. Но поведение мужчин было вполне приличным и доброжелательным, не было пьяного бреда или агрессии – видимо, сказывалось обилие закуски. Я поел, расслабился и совсем было забыл о цели визита.

Минут через десять Хозяин наклонился к Али Бабе и, немного посовещавшись с ним, кивнул, выйдя из зала. Наставник взял меня за руку и повел вслед за ним. В шумном застолье ничего не изменилось, гости набрали тот градус, когда уменьшение количества участников на веселье не влияет.

Мы прошли по нескольким коридорам. Ох, и путаные дома у «здешних» – тысячи комнат, пристройки, коридоры и даже убежища. А снаружи только глухая глинобитная стена.

Наконец, мы вошли в комнату, где лежали двое молодых людей. Они оба были ранены. Огне-стрелы пришлись одному в плечо, другому в ногу возле ягодицы. Несмотря на то что пострадавшим уже оказали первую помощь, я, как всякий врач, сразу успокоился и принялся за знакомое мне дело: обработку ран, бинтование и все в таком роде.

После уколов парни успокоились и разговорились.

Они стали рассказывать мне о своих подвигах на ломаном русском вперемежку с киргизским, а Али Баба помогал и переводил. Тот, у которого было ранено плечо, высунулся из-за укрытия во время ночной перестрелки. Но ему здорово повезло, ведь прими чуть в сторону ночной стрелок – и моя помощь нужна была бы, чтобы констатировать факт убиения.

Второй, в качестве презрения к врагу, выскочил на дорогу и стал показывать конфликтующей стороне срамные места. Потом он рыбкой прыгнул в яму. Пуля едва успела отметить и этого героя. Если бы он выбрал способ запрыгивания в укрытие «солдатиком», то есть, как обычно, ногами вперед – так его сейчас и понесли бы.

Но он молодец, только сидеть ему пока трудно…

Я, уже в который раз, слышал историю про то, что эта земля исконно нашей общины, что эти захватчики, пришедшие на нашу территорию, ограбили наших предков. Дошло до того, что мне стали перечислять, так сказать, точки столкновения интересов, называли предприятия и посты, а также фамилии семей, которые их занимали.

Слушал я их и дивился: сейчас все понятно – они правы. Действительно, пришли, пусть очень давно, чуть больше двухсот лет назад, захватили землю, имущество, стали жить здесь же, на месте преступления. Вывод прост – вернуть все пострадавшей стороне. Вот уже и родственники из Афганистана и Турции приехали для поддержки со своим оружием.

Да. Местная война только и отличается от большой, что размером, а в остальном – все те же отвратительные черты. Ведь в гражданской войне никогда нет правых и виноватых – это мы в России давно поняли, заплатив за это миллионами жизней.

Перед тем как отправиться в обратный путь, в дом хазрата Юсуфа, я попросил разрешения поговорить с Наставником.

– Учитель, что же будет? Эти люди по-своему правы, и противоположная сторона – тоже. Как же разрешить спор? Мы сидим тут, а стрельба с каждым днем все сильнее, с обеих сторон полно оружия, когда-нибудь убивать начнут в открытую – и дальше «кровь за кровь», и не вспомнят, «из-за чего началось».

– До нашего приезда здесь уже было несколько погибших и раненых около десяти человек. Ты приехал сюда, чтобы максимально уменьшить количество жертв, да и смягчить обстановку. Будешь ходить сюда и на сторону брата Юсуфа, как Красный Крест. А чтобы тебя было издалека видно, наденешь белый халат.

Мы постараемся стороны примирить, договорились уже, что завтра утром начнем переговоры. От твоего спокойствия много зависит, так что не горячись, а иди по поселку спокойно и не слишком быстро. Со всеми людьми здоровайся, если заговорят, побеседуйте, посоветуй что-то. Здесь врача почитай года три в глаза не видели. Пока будешь у брата Юсуфа в доме, займись там с больными, они уже давно ждут, потом отдохни до утра.

Мне выдали белый не очень чистый халат, на котором стояла печать мясокомбината, и я пошел по поселку с чемоданчиком в руке, как сельский доктор. Все, кто встречал меня по дороге, очень вежливо раскланивались и долго смотрели мне в след с какой-то надеждой. Ведь яснее ясного: доктор или хотя бы фельдшер очень нужен здесь этим людям. И еще я понял – это ***моя*** профессия и навсегда!

Вспомнился разговор с моей мамой, которая была врачом, что называется, от Бога и по профессии, и по сердцу тоже. Школу она окончила с золотой медалью, институт с красным дипломом, никогда не сомневалась в выборе профессии и всегда трудилась с радостью. Эта женщина буквально излучала доброту и пользовалась огромным уважением людей в нашем городе, работала всегда по 12 часов. Несмотря на должности и звания, мама всегда вела прием больных не только для того, чтобы повышать профессиональный уровень – она просто не представляла себе жизни без этого.

Я как-то спросил ее: «Мам, а кем бы ты смогла работать, если бы не была врачом?» Она подумала, улыбнулась и ответила: «Врачом, сынок». Только через многие годы я начал понимать, что такое «Призвание».

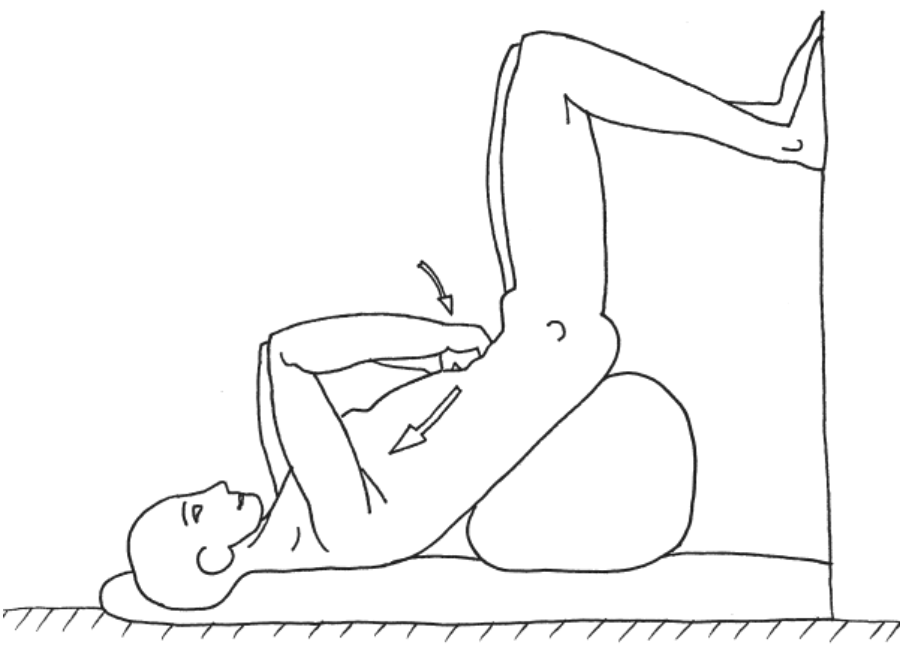


Схема положения тела для поднятия органов

– У тебя, Олег, хорошее призвание! – заключил внутреннюю беседу услужливый разум. И мне стало как-то очень спокойно внутри. Я распрямился и перестал ждать выстрела в спину. Откуда ни возьмись, появилась веселость и даже какой-то азарт – страха больше не было.

– Нет, вы меня не застрелите! Моя работа нужна всем!

Практика 15. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОПУЩЕНИЯ ОРГАНОВ

Ох, уж эти стрессы! А страдают ведь внутренние органы. И первое, что с ними происходит, – нервная система выключает на время их работу. Конечно, в дикой природе – это необходимый

механизм спасения. Ведь стресс чаще всего возникает из-за опасности, после которой следует большая нагрузка на мышцы. Тут не до еды – надо ноги уносить, быть бы живу!

Но животное, избежав опасности или догнав добычу, успокаивается и приступает к еде, да так, что хруст стоит. А человек: испугался, разозлился, обиделся, разочаровался, впал в депрессию и другие плохие состояния. И наша очень нервная система знай себе выключает органы, да так, что они перестают вообще работать и находятся в спазме, то есть перенапряжены, а кровь к ним не поступает. Ну что-то типа судороги. От этого они, бедолаги, деформируются и под действием силы тяжести опускаются, сдавливая другие органы. Что же делать?

Первое, конечно, снимать регулярно стрессы, делать гимнастику или хотя бы гладить живот перед сном (см. раздел 2.5).

Второе – осуществить подъем органов и закрепить их на правильном месте.

Это можно сделать самостоятельно. Если регулярно проводить описанные ниже действия, опущений и других неприятностей из-за этого не будет.

1. Не переедать, не запивать пищу, не поднимать тяжести сразу после еды.

2. Приготовьте заранее и положите возле себя широкий прочный пояс – это ваша опора на утро. Непосредственно перед сном ляжте так, чтобы таз и ноги расположились выше головы. Тогда под действием тяжести органы начнут буквально сползать к диафрагме, то есть подниматься вверх.

3. Двумя руками захватите живот возле самого низа и загребающим движением сдвигайте его вместе с органами в сторону головы.

4. После пяти мягких движений сделайте пять сильных. Только не доводите до боли. Далее не вставайте, а поворачивайтесь на бок и спите спокойно.

5. Утром, не вставая с постели, первым делом сделайте несколько подъемов к корпусу ногами. Постарайтесь довести число подъемов до 15.

6. Прежде чем встать, наденьте на живот широкий плотный пояс, как бандаж. Только после этого можно вставать. Пояс носить не более двух часов в день.

7. Днем обязательно покачайте пресс.

8. И, конечно, регулярно делайте гимнастику для внутренних органов. Особенно рекомендую в данном случае «Голодного волка», «Лодочку» и «Канат».

Написать долго, а сделать все это десять минут. И вы

навсегда защищены от двух сотен болезней и проблем.
Оно того стоит!

3.9. Рукой подать

Встать утром с левой ноги – к неприятностям. Но это ерунда по сравнению с тем, если вам перебежит дорогу ЧЕРНАЯ КОШКА С ПУСТЫМИ ВЕДРАМИ.

Настольная книга начинающей Колдушки.

«Мы – экологическая полиция! Штраф 100 рублей»

Однако, несмотря на усилия по примирению сторон и миссию врачебной помощи, ночью перестрелка была не то что плотной, а очень плотной. Автоматные очереди и одиночные выстрелы перекрывали друг друга, и обычных перерывов между ними не было. Будто люди решили истратить весь огневой запас до утра.

Для меня это было непонятно. Неужели Учитель и хазрат Юсуф не могут удержать людей от этого дурацкого занятия?

Днем, уже находясь в боевом лагере товарищей Али Бабы, я обратился с моими вопросами к Наставнику. Он вздохнул и ответил просто и ясно:

– Понимаешь, примирение и переговоры – это дело, которое мешает планам некоторых личностей. А нужен им конфликт на национальной почве, захват территории и даже власти в районе. Тут люди собрались мириться, значит надо из-под тишка подлить масла в огонь противоборства. Вот и пошла ночная стрельба: и никто не виноват, а раненые есть.

– Да. Один парень ранен очень серьезно, я не могу помочь ему здесь – надо везти в районную больницу срочно!

– Мы все сейчас организуем. Постараемся сегодня как-то людям объяснить…

Тут на улице раздался резкий женский крик и еще другие крики и голоса. Мы выбежали во двор. Мать раненого парня прорывалась через заслон охраны. Она истерически кричала, звала сына, думала, что его убили, а от нее это скрывают. Женщина все время причитала: «Отомстите им, или вы не мужчины! Нет защиты – женщинам и детям! Наших детей убивают…» – и все в таком роде.

Мужики стояли хмурые, несколько женщин суетились, пытаясь ее успокоить. Увидев меня, она крикнула: «Доктор, где мой сын?!», подбежала к нам и упала на колени. Все мужчины, находившиеся во дворе, окружили нас. Они сразу замолчали, будто ждали какой-то команды. Женщина снова взялась голосить, сорвав с головы платок и схватив себя за волосы. Али Баба бросился к ней и, поднимая убитую горем мать с земли, крикнул мне:

Быстро скажи, что ее сын жив, а то резня начнется прямо сейчас!

В острых ситуациях я как-то вдруг начинаю думать и действовать очень хладнокровно и разумно. По-деловому и спокойно заезжий доктор сказал женщине, что ее сын жив, только ранен. Крепко взяв плачущую мать за руку, я повел бедную женщину в комнату, где лежал парень. Он с трудом говорил. Но, увидев его живым, мать сразу успокоилась, села рядом и стала с ним тихо разговаривать. Потом они уехали в районную больницу. Все село обсуждало это событие. Нам стало понятно, что если парень погибнет – войну будет не остановить.

Боже! Вразуми каждого человека, который хочет взять в руки оружие, чтобы не свершилось зло и не торжествовала смерть!

Вечером Али Баба и его духовный брат Юсуф позвали меня в кабинет имама и спросили: «Умеете ли вы, Олег-джан, быть сосредоточенным, но не засыпать?»

Конечно, я умел, ведь занимался и с Наставником, и раньше. Но разве сейчас подходящая обстановка, разве на это надо тратить время…

Имам увидел мои сомнения, кивнул и продолжил объяснение:

«Это называется медитация. Она нужна для того, что бы возвысить сознание человека до такого уровня, где он может общаться с Высшими Духовными Существами. Нам сейчас нужен их совет и помощь, понимаете? Мы, видимо, своими силами и своим сознанием не сможем справиться с человеческими страстями и желанием власти».

Сели в круг втроем, взялись за руки, и хазрат Юсуф начал читать наизусть что-то очень красивое на арабском языке. Я сидел по-турецки на большом цветастом ковре и вслушивался в прекрасные звуки молитвы. Потом молитва перешла в ритмичное повторение коротких фраз, смысла которых я не понимал, но повторял. От силы этих слов меня начало раскачивать, хотелось закрыть глаза и отдаться этим волнам.

Я посмотрел на Наставника и увидел, что его глаза закрыты. Ученик тут же смежил веки и… испытал неземное блаженство. Будто, оторвавшись от всей земной тяжести и прошлого, в восторге летишь к Неописуемому Свету, и тысячи ангелов и других прекрасных существ улыбаются и машут тебе рукой! Свет все ярче, ярче…

Вот ангелы стоят рядами, эти ряды идут вверх, подобно гигантской пирамиде, на вершине которой сияет неописуемый источник всего этого Света. Все вокруг сотворено из него, из этой Славы Господней!

Ангельские сонмы поют невероятно красивую песнь, и Свет заливает все, и колышется и переливается разными цветами неописуемой красоты. Сердце в груди буквально горит, нестерпимо жжет и вот-вот вылетит навстречу этому Духовному Солнцу.

И крик рвется из груди, желая высвободить в один миг, похожий на взрыв, всю бесконечную Любовь.

– А-а-а!!! – восторг, экстаз, неописуемое!

Вдруг весь этот Свет будто завибрировал, и я услышал мягкий, но могущественный голос, звучащий как бы ото всюду и внутри меня.

– Абсолют слышит тебя!

В тот счастливый миг не было, да и не могло быть в этом

никакого сомнения! Я только дрожал, как осиновый лист на ветру и, казалось, сейчас растворюсь в Океане Света в этих волнах счастья, мягко пронизывающих все вокруг!

Тогда голос еще раз обратился ко мне.

– Абсолют спрашивает: «Есть ли у тебя желания?»

И тут мне стало не по себе. Ведь я находился лицом к лицу с непонятным мне Вселенским Могуществом в чистом виде и мог пожелать чего-то по настоящему большого, даже великого, и это сразу исполнилось бы. Но перед лицом Абсолюта все мои «хотелки» выглядели не то что мелкими, а о них вообще не стоило говорить. В тот момент я увидел, что все цели моей жизни легко достижимы.

Тогда мне вспомнилось одно обстоятельство, которое без, так сказать, вмешательства Свыше, я управить не смогу.

– Есть сильное желание, чтобы в Еки Елдор прекратилась война и вопрос с властью и имуществом был как-то решен мирным путем. Это возможно?

Он ответил мягко и просто:

– Да.

Дальше не помню, что, как и чем закончилась. Просто невероятное переживание, вот уж точно: «словами не передать!»

* * *

Утром проснулся на своей кровати в доме имама Юсуфа.

На этот раз мы почему-то мало разговаривали за завтраком, и мои друзья были явно напряжены. Я не стал ничего спрашивать. После быстрого завтрака мы снова поехали на площадку.

Вторая попытка проведения переговоров через забор с колючей проволокой была очень тяжелой и нервной, так как раненные в ночной перестрелке были с обеих сторон. Да и события на территории поселка не добавили радости. Были обнаружены несколько мест, подготовленных для того, чтобы устроить пожар на ткацкой фабрике, а также два закопанных тротиловых заряда на обеих сторонах поселка. После этих зловещих находок всем участникам процесса примирения стало совсем не по себе.

И тут, видимо, у погоды тоже испортилось настроение, как назло, стал моросить дождь. Мокрые и обозленные люди расходились по домам, где их ждали близкие. Они, как дети наивные, надеялись на скорое богатство без проблем и усилий – старая, старая сказка. А вернее, ложь – ловушка, в которую попало огромное количество людей, которые как бабочки летят

на огонек этой иллюзии беззаботного счастья.

Ночью стрельба была, но редкая, как бы от скуки. Я уже стал привыкать спать в униформе с тревожным чемоданом у постели.

Усталость и нервное напряжение дня навалились на меня, будто одеялом накрыло с головой.

Вот и в это утро доктор очнулся сидящим у стены. В окна пробивался мутный свет дождливого утра.

Где-то за дверью был слышен голос имама Юсуфа, отдававшего распоряжения по хозяйству, в этот ранний час он не спал, ведь первая молитва мусульманина совершается перед восходом Солнца.

И вот мы снова в большом зале, к нашей троице присоединились несколько новых людей – родственников Хозяина. Когда они прибыли сюда, для чего, как их известили о встрече – все непонятно, одно слово «восток».

Али Баба о чем-то оживленно беседовал с одним из приезжих, а Хозяин посадил меня рядом с собой, стал потчевать и сам завел разговор потихоньку, чтобы никто не слышал. Он то поворачивался ко мне, то отвлекался к гостям, и я чувствовал себя прямо-таки членом большой семьи. Разговор наш был совсем не в тему событий, но, видно, торопился имам поделиться знаниями. Мне вдруг стало холодно внутри от догадки – скоро расставание.

– ***Осталось еще одно правило питания, оно очень важное. Вообще-то надо соблюдать вместе пять правил и пять полезных советов, тогда внутри организма будет полный порядок.***

Значит, все законы знаем и понимаем, насколько они важны, так? Дальше: «Объем пищи за один прием не должен превышать объема сложенных собственных ладоней. Без учета воды».

– Что-то я не пойму. Значит, я за обедом должен съесть приблизительно горсть пищи.

Хозяин кивнул и добавил:

– Только не считая воды, которая в продуктах есть.

– Сейчас подумаю. Ясно, что вода, отвары и там соки всякие уходят из желудка очень быстро, за несколько минут, а вот остальная пища и создает массу для переработки.

– Тут дело в том, что объем твоего и моего желудка в нормальном состоянии как раз эта величина – он сложил две ладони вместе и показал мне «лодочку».

– Да тут всего грамм триста, не больше, – удивился доктор и посмотрел на свои руки. У меня ладони были меньше, чем у имама.

– Если мы употребляем больше этого, то растягиваем желудок, а это очень вредно, – хозяин сделал строгое лицо. – Это основная проблема, порождающая гастрит, язву желудка, деформирование других органов и, конечно, их угнетение. Только представь: желудок жестко прикреплен к пищеводу и головке 12-перстной кишки, а сам представляет собой пузырь, наподобие воздушного шара. Если мы растянем его – он деформируется, то есть опустится вниз – другого пути нет.

– Это называется гастроптоз – опущение желудка. Но ведь он имеет возможность собраться в прежней форме, после того как пища ушла.

– Так ведь мы постоянно держим его перегруженным, заполненным и растянутым. Вот он и подстраивается под такой режим.

– Если я начну так есть – буду постоянно голодным. Представить себе не могу, чтобы в ладонях уместился суп, второе и компот с булочкой.

– Поэтому питаться надо пять раз в день. Не будет растяжения, не будет и проблем.

– Да уж, гастрит – это просто всенародная проблема и язвы, конечно, тоже.

– И еще, в овощах и фруктах очень много сока. Если эти продукты сжать – объем без воды будет очень маленьким. А вот, например, мясо или макароны объем после переработки почти не меняют. Это надо учитывать.

– Поначалу, наверное, это непросто. А что это за пять полезных советов?

– Пять советов, которые вытекают из законов питания и легко выполнимы, и удивительно полезны.

Смотри.

Вот эти пять полезных советов, и я советую придерживаться этих простых правил:

1. Не запивать еду ни во время приема пищи, ни после. И не есть жидкий суп. Пить можно небольшими порциями, не спеша, не раньше, чем через полчаса после еды.

Это правило вытекает из того, что объем пищи должен быть определенным, да и уровень кислоты в желудке не надо понижать, разбавляя его жидкостями.

А чтобы не хотелось пить во время еды, надо начинать с напитков. Смотри правила питания: «сначала вода, потом еда» (о порядке поглощения продуктов за один прием пищи).

2. Вредна очень горячая и замороженная пища. Ведь для того чтобы переработать ее, организму нужно привести все содержимое к температуре желудка. На это требуется большое

расходование сил, которое нужно для пищеварения.

3. Непосредственно перед приемом пищи положите несколько кристалликов соли на язык. То же можно сделать и сразу после еды. Это помогает сделать процесс пищеварения приблизительно в четыре раза активнее.

4. Постарайтесь отдохнуть после еды. Это даст возможность привлечь силы для переработки пищи. ***Не делать тяжелую физическую работу сразу после еды.*** Это приводит к опущению органа и несварению. Время отдыха от получаса до часа.

5. Есть лучше продукты, выращенные в вашем регионе, известные вам по свойствам и прошедшие минимальную обработку. Неизвестные, экзотические блюда – это настоящий стресс для внутренних органов. Простая и известная с детства пища самая полезная. Ведь организм знает, какие надо вырабатывать ферменты для ее усвоения, и полностью перерабатывает съеденное.

3.10. Всего ничего

«Когда все измерю, тогда и ПОВЕРЮ».

Из телефонного разговора врача скорой помощи Фомы Неверящего с пациентом.

У нас, массажистов, главное – после окончания сеанса успеть убежать от клиента

Лило два дня не переставая, с громами-молниями. Будто Природа хотела очистить людей и это место от всего негативного, что тут скопилось.

И когда на третий день, утопая по колено в грязи, мы прибыли на границу, то увидели, что так оно и есть. Стену склона, укрывающего поселок, подмыло, и с гор и с окружающих склонов гор вниз съехал огромный оползень из грязи и камней. Он заполнил не то что дорогу, а всю близлежащую улицу, все дворы на этой стороне метровым слоем породы. Мы увидели множество людей с лопатами, пытающихся под дождем прокопать ходы к жилью и постройкам, в которых была скотина. Кто-то

кричал, коровы мычали, дождь все не унимался, и новые волны глины и камней с шумом съезжали по склонам прямо на дома А по улицам текли мутные потоки воды, похожие на горные ручьи весной.

Сначала даже был непонятен масштаб бедствия. Машины сразу дали задний ход, а мы стояли ошарашенные у того места, где вчера еще был забор с колючей проволокой и не знали, что делать. Все замыслы и планы рухнули в одно мгновение.

Но через секунду все мужское население Эки Елдора, независимо от общинной принадлежности, было оповещено и быстро включилось в работу по устранению последствий и спасению пострадавших.

И вся война в этот день закончилась. Границы больше не было – каждый изо всех сил помогал каждому, люди называли друг друга по именам, навалившись рядом плечом к плечу, сдвигали большие камни и, что удивительно, – УЛЫБАЛИСЬ!

Когда стемнело, мокрые, вымазанные глиной до макушки не спешили расходиться по домам. Они долго разговаривали, обсуждали планы восстановления хозяйства, договаривались о взаимной помощи…

А через два дня, когда снова стало солнечно, в поселке устроили пир на весь мир. Ей-Богу, я таких длинных столов в жизни не видел. Между дворами заборов почти не осталось, и люди ставили еду на длинные доски, накрытые скатертями, клеенками, простынями. Эти самые столы тянулись непрерывной линией из одного двора в другой.

Можно было заходить в любой дом, и тебя встречали как родного. Этот праздник мира продолжался три дня.

И я, как говорится, там был, не только чай пил, а покушал всласть, особенно радостно мне было видеть мирные отношения.

Учитель, улыбаясь, сидел рядом со мной за столом. Он показал на сломанный забор, через который протянулся наш стол, и сказал:

– По-моему, очень символично выглядит это преодоление разделения между людьми и следующая за этим радость дружеского общения.

– Да, здорово! – кивал я в ответ, а сам вспоминал нашу медитацию и голос, ответивший мне «да».

Практика 16

Давайте-ка подумаем. А может быть, и мы бываем излишне упрямы, недоверчивы, погружены в суету. Может, из-за этого порой не даем себе возможности остановить бег событий и взглянуть на жизнь по-настоящему спокойно, разумно. Если вы не хотите дать отдых своему сознанию, то хотя бы организму

позвольте перевести дыхание и заняться внутренним восстановлением.

Для этого надо всего лишь одни сутки в течение недели обходиться без еды. Можно пить воду или любимый сок. В этот день ваша система пищеварения получит подарок в виде времени на самовосстановление и очищение.

Большинство людей, озаботившихся своим весом, не знают, что мы худеем в основном ночью, так как деятельность желчного пузыря и печени в это время суток наиболее активна. А ведь именно желчь растворяет жиры и нейтрализует яды.

Не случайно многие мои пациенты добивались устойчивых результатов в борьбе с избыточным весом только после того, как становились регулярно практикующими однодневное (суточное) голодание. Да это и не голодание, а разгрузочный день. Очень просто сделать это привычкой или традицией.

Поэтому такое превосходное лечебное средство вместе с фитнесом вы получаете совершенно бесплатно и даже экономите. Хорошо также перед разгрузочным днем вечером, перед сном очистить кишечник.

Очень удобно делать разгрузку в понедельник. Так как в выходные мы часто бываем в гостях и там переедаем. Да и суета в первый рабочий день недели помогает занять свои мысли чем-либо помимо еды. Итак, от воскресного ужина организм отдыхает до завтрака во вторник.

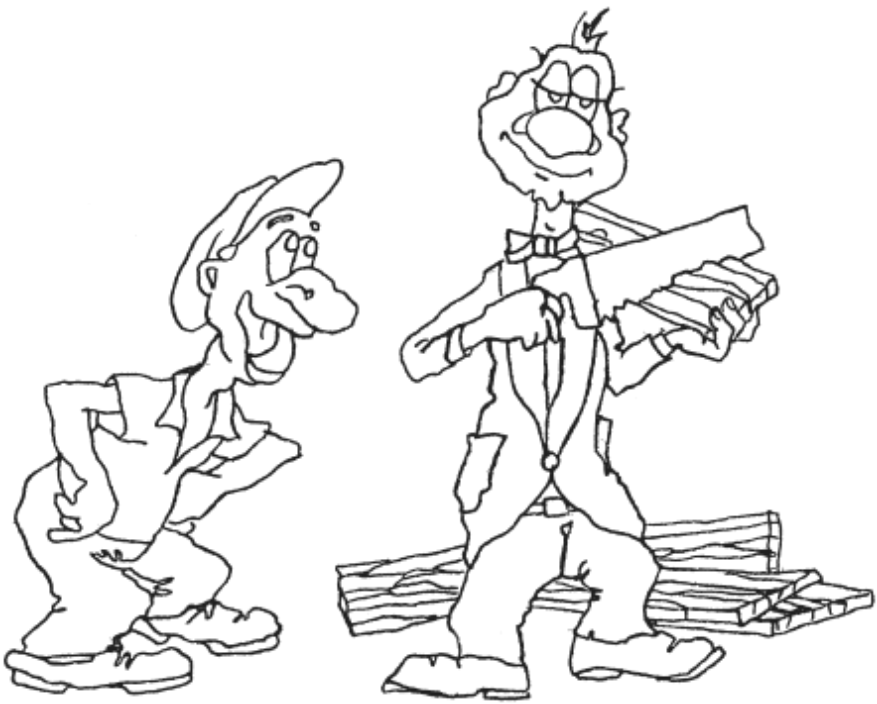
А легкость какая, а плоский живот, а ясность мысли, а творческий потенциал вместе с потенцией!!! Да еще и задарма!

Глава 4 Время жить

4.1. Пост сдал, а я его принял

Звонок в дверь:
– Кто там?
– Это я.
– Я???

Эки Елдор, ноябрь 1993 г., Кыргызстан.



«Он же скрипач – ему так проще пилить» **О постах и их смысле**

Закончился праздник мира – прекрасный пир, посвященный окончанию споров и раздоров с применением оружия.

Ну, в общем, слава Богу – все это позади! Теперь можно жить в обычном мирном будничном стиле. Можно стоять у окна даже ночью и смотреть на звезды, можно выпускать детей гулять на улицу и самому спокойно ходить по поселку, не ожидая нападения. Как здорово просто жить – ура, товарищи! Вот и закончился пир, народ потихоньку расходился по домам, разбредаясь небольшими компаниями по ночным улицам.

Мы с Али Бабой были счастливы снова оказаться в доме имама. Наш добрый хозяин тоже не скрывал своей радости. Он позвал своих пятерых детей, жену и, видимо, всех, кто был в

доме. Все члены этой огромной семьи, как оказалось, умели не только трудиться и помогать друг другу в беде, но и веселиться. Они совершенно не стеснялись гостей и устроили для нас настоящий концерт. Откуда-то принесли музыкальные инструменты, и началось: дети танцевали, взрослые пели, хлопали в ладоши, и все мы смеялись…

Под утро стали расходиться и желать друг другу ***спокойной ночи.*** По-настоящему, впервые за многие месяцы мы желали друг другу хорошего, глубокого сна и верили, что так и будет.

Думаю, мы все чувствовали облегчение. Как будто «гора с плеч», казавшаяся совсем тупиковой трагическая ситуация решилась неожиданно и легко. Прямо, можно сказать, с Божьей помощью. Не знаю, как кто, а я «спал мертвецким сном», конечно, в переносном смысле.

Наступило утро. Природа, видимо, помирилась с людьми – выглянуло Солнышко. А небо! Оно просто поражало совершенно чистой синевой, высотой, необъятностью и мощью!

Райский сад имама Юсуфа тоже вел себя очень гостеприимно. Беседка, в которой мы завтракали, была наполнена ароматами цветов. Утренний прохладный воздух слегка шевелил листья деревьев. Эх, в такой «обстановочке» да после завтрака можно и на вечные темы поговорить! Ну я, конечно, не решался врываться в этот вселенский покой с какими-то суетными вопросами. Это сделал мой Наставник, он, как всегда, дождавшись удобного момента, прямо перешел к интересной для нас теме.

– Так как же ты лечишь при помощи еды, дорогой брат, – спросил хазрата Юсуфа целитель. Хозяин кивнул в знак готовности отвечать. А я, извинившись, сбегал за тетрадкой в дом. Потом сел за стол как за школьную парту и приготовился записывать. Али Баба был очень рад, тому, что смог выполнить обещание, данное мне, – познакомить с системой лечения при помощи питания, принятой у суфиев.

Имам, оценив мою готовность, начал излагать.

– Видите ли, в исламском мире есть два больших авторитета в области целительства.

Первый – это сам Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует. Хотя он и не был врачом, но, поскольку получал откровения свыше, очень много передал людям знаний по медицине, исцелениям и даже профилактике болезней.

А второй – шейх Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина, известный на Западе как Авиценна, да будет доволен им Аллах.

Несмотря на давность принесенных ими знаний, весь мусульманский мир успешно пользуется учением об исцелении, которое даровали они. И даже многие известные европейские

врачи изучали эти тексты и применяли рецепты, описанные в них.

Первые книги трактата о медицине Авиценны посвящены духовным методам лечения. Но если человек невосприимчив или не религиозен, он может быть исцелен другими методами, более грубыми, так сказать. И этому посвящены следующие десять или даже больше томов этого труда. Там есть все, от операций и постановки пиявок до лечения мочой.

Очень большой раздел – это информация как раз о лечении при помощи питания.

Еще мы опираемся на тексты книги, которая по своему значению стоит на втором месте после Святого Корана – я имею в виду Хадисы или подробное жизнеописание земного пути Пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и приветствует. Там тоже очень много рекомендаций по поводу принятия пищи и отношению к еде, есть еще и про ароматерапию и очищения организма.

– Вот здорово, а мы только сейчас, можно сказать через тысячелетие, приходим к этим знаниям, да и то считаем их чем-то вроде пародии на медицину.

– Западная цивилизация пользуется продуктами химической промышленности. Эти препараты могут быть прекрасными или ужасными, но они всегда не природные, поэтому такое количество побочных действий или противопоказаний. Представь, телеге запряженной осликом надо проехать десять километров. При этом ослик захворал и еле передвигает ноги. Природная медицина лечит бедное животное, а химия – привязывает телегу вместе с ослом к машине и вперед десять километров со скоростью сто двадцать в час – это пять минут. Но что останется в результате от повозки и осла – их обоих надо ремонтировать.

Так что – знать меру всему, вот настоящая мудрость.

– Действительно, умеренность очень хороший метод поддержания здоровья. Но мне интересно, как же мог неграмотный пастух, пусть даже Пророк, рассказать нечто такое, что даже через полторы тысячи лет является основой медицинской традиции доброй половины человечества.

– Вот видно человека, не осознавшего до взрослых лет такое явление, как Дар Пророчества, – улыбка имама стала грустной. – Если на современный язык переводить – этот человек общался с Высшим Разумом и передавал людям Его Слова. А Высший Разум, он потому так и называется, что знает намного больше, чем все наши ученые вместе взятые.

– Простите меня, если что-то в моих словах… – начал лепетать пристыженный гость, но тут вмешался Али Баба.

– Это не только проблема доктора Олега. Ведь наше общество на уровне государства пыталось искоренить религию и особенно духовные знания. Это большая беда, потому что даже люди с чистой душой не имеют истинных знаний основ эволюции души и представления о Пути, о Высшем мире, о Возможностях Саморазвития. Теперь ты, Олег, должен понять – без этой мудрости так называемая современная Цивилизация будет оторванной от Мироздания, а значит – в своем высокомерии она обречена.

– Тогда, передайте, пожалуйста, мне эту сокровенную науку, а от меня ее узнают другие и пойдет… – заволновался я так, что чуть не расплакался как ребенок, который старался быть хорошим, а родители остались недовольны.

Имам, положив руку мне на плечо, успокоил.

– Продолжим. ***Высший Разум не значит – высокомерный, говорящий с нами о далеких и непонятных для людей вещах. Напротив, Высший – значит лучший, во всех хороших проявлениях души Он самый Большой*** что ли.

– Абсолютный! – догадался я.

– Да. И ***Его Слова к нам – это великая мудрость даже в самых простых и нужных повседневных вещах.*** Ты уже начал изучать Святое Писание?

– Конечно, только пока ничего не понятно.

– Сейчас он читает Закон Божий для детей с иллюстрациями Доре, – помог мне Али Баба.

– Точно, был такой школьный учебник в дореволюционной России. Очень хорошо. Так вот там есть такие слова: ***«Просите у Меня благ земных» –*** эта фраза говорит нам о том, что о самых простых наших потребностях, «благах» Он заботится и знает о них все.

А Пророки своим духовным слухом воспринимают Речь Высшего Разума и передают ее людям. Вот полторы тысячи лет назад в Аравийской пустыне пастух Мухаммад в течение двадцати трех лет принимал тексты, которые потом были объединены в Святой Коран, что переводится «чтение». Над содержанием этой книги до сих пор работают тысячи ученых и делают все новые открытия.

– Значит, о самых простых даже потребностях знает и помогает? – мне сразу стало спокойно и захотелось пообщаться и получить эти знания.

– Посмотри, какие естественные и мудрые советы дает нам Святой Пророк, например, по вопросам питания.

«Пусть ваша пища немного остынет перед едой, ибо в горячей пище нет благословения».

Или вот: ***«Во время трапезы снимайте свою обувь, ибо тогда ваши ноги смогут по-настоящему отдохнуть».***

«После еды надо обязательно чистить зубы специальной палочкой (мисваком).

Ибо эта процедура защитит ваши зубы. Использование мисвака – от чистоплотности, чистоплотность – от веры, вера ведет человека на Небеса».

«Не позволяй никому пить стоя, кроме тех, кто страдает ишиасом».

«Если человек ест мед – тысяча лекарств входят в его желудок и миллион болезней уходят».

И много других очень полезных советов дано через Пророков людям. Имам попросил принести книгу Хадисов и показал ее мне. Это была очень красивая, довольно объемная книга, страниц, наверное, 800 или больше. Юсуф-ака объяснил мне, что здесь собраны достоверные предания о том, что говорил и как поступал Пророк Мухаммад. Эти записи настолько подробны, что распространяются от описания сражений и проповедей до правил походов в туалет и обращения с женщинами. Все суфии стремятся брать образ Пророка как образец для жизни.

Поскольку текст был написан на арабском, я попросил хозяина прочитать что-нибудь из этой книги. Имам, слегка улыбнувшись, произнес:

– ***Передают со слов Абу Хурайры, да будет доволен им Аллах, что Пророк сказал: «Если муха упадет в сосуд кого-нибудь из вас, пусть он сначала погрузит ее в это питье полностью, а потом выбросит ее, ибо поистине на одном ее крыле – исцеление, на другом – болезнь».***

– Ох, ну это уж слишком! Насекомое, которое только что сидело на… зачем это мыть в супе, а потом спокойно его доедать! И все это потому, что полторы тысячи лет назад было сказано: «На одном крыле исцеление» – это у мухи-то, у «навозницы»! – удивлению и возмущению врача не было предела. Про себя подумал: «Вот вам и средневековые книги – доверяйте им после этого!»

Хозяин, не переставая улыбаться, спокойно ответил мне, пропустив мимо ушей тираду гостя в защиту чистоты.

– На западе мало знают о восточных ученых и науке хадисоведения.

– Я, например, вообще ничего не знаю и даже слово такое первый раз… – начал успокаиваться бескомпромиссный доктор, прислушиваясь к незнакомым названиям.

– Однако существуют целые институты, исследующие священные тексты с точки зрения современных научных

достижений. В университете аль-Азхар в Каире есть кафедра хадисов, и возглавляет ее доктор Мухаммад ас-Самахи. Он по поводу данного изречения Пророка написал статью. В ней подробно рассказывается о том, что микробиологи совсем недавно открыли специальные продольные дрожжевые клетки, которые паразитируют в брюшной полости мух. Чтобы дрожжи – паразиты могли существовать, они вывешиваются из тела мухи через ее дыхательные органы. Когда муху погружают в жидкость, стенки дрожжевых клеток разрываются. А их содержимое, попадающее в суп или молоко, есть сильный антибиотик, который и нейтрализует действие всех болезнетворных микробов.

– Вот это – да! – я буквально обалдел и ничего не мог сказать, только мотал головой.

Только через минуту речь вернулась ко мне.

– Да, удивительно практические простые действия предлагаются нам. А польза от них великая, ведь профилактика недомоганий достигается постоянным соблюдением простых ежедневных правил типа: «Мойте руки перед едой». Знаете, Юсуф-ака, мне кажется, Пророк Мухаммад был очень добрым и сострадательным человеком. Все его советы продиктованы заботой о людях. Думаю, что и Авиценна вместе с мудростью обладал этими качествами в полной мере.

– И, конечно, мы доверяем авторитету этих двух замечательных людей. Хотя ученые сейчас проверяют многие идеи, высказанные в древности, и даже спорят с ними. Мы, мусульмане, в основном предпочитаем не сомневаться в откровениях.

Наука вещь временная, а Святые Книги – вечны.

И потом, ведь одним глупым поступком можно испортить себе судьбу и порой навсегда.

– Да, это очень даже просто.

– Есть на эту тему одна притча. Послушай.

...

Один бродячий монах – странник, пройдя многие сотни километров, дошел до огромного озера, почти моря. Он долго ходил вдоль берега, ища отмель или лодку, чтобы перебраться на другую сторону – никакой возможности. А скитальцу надо было обязательно переплыть.

Потому что на том берегу было святое место, попасть в которое монаху надо было не позже чем завтра.

Отчаявшись, паломник сел на берегу поесть и тут увидел старика тоже в монашеской одежде, идущего вдоль берега.

Монах пригласил гостя к трапезе и за едой рассказал ему о своей беде. Он так горько расстраивался, что тронул сердце старика.

– Я тебе помогу, – сказал тот сочувственно. – Вот тебе скрученный в жгут платок, обвяжись им, и ты сможешь пойти прямо по воде на тот берег. Только ни в коем случае не разворачивай платок, иначе утонешь.

Монах поверил старику, поблагодарил его и, сделав все, как тот ему сказал, действительно пошел по морю, «как посуху».

Но был один недостаток у этого парня – любопытство. Он уверенно шел по волнам, как по твердой земле, и эта уверенность его с каждым шагом росла. Вот на горизонте показался другой берег в виде темной полоски между небом и водой. Вот уже можно различить деревья и монастырскую стену.

Паломник не выдержал и снял опоясывающую его драгоценную вещь.

Развернув платок, он увидел, что на нем вышиты слова: «Иисус из Назарета делал так же».

– Только и всего-то, такая простая вещь дает силу ходить по воде? Что-то не верится…

И, как только эта мысль пробежала в его голове, он погрузился в воду и утонул.

– Да, иногда даже простая уверенность в успехе помогает. Это в медицине называется «эффект плацебо».

– Это, когда вместо лекарства дают простой сахар? – имам рассмеялся. И неожиданно, впервые за последние дни, мы все прочувствовали, что угроза войны действительно миновала. И как-то сразу мне стало легко на душе, общая волна радости объединила нас.

Без слов было понятно: мир – это условие счастья, и только в этих условиях может быть передано знание. Имам отпил чая и ответил на мой вопрос по-восточному неопределенно.

– Пойми, брат мой, тут целая наука.

Мы неспешно закончили завтрак и разошлись по своим делам. Я все утро проведывал пострадавших и помогал всем нуждающимся во враче. Дел было «хоть отбавляй».

Но за этой работой я не забыл утреннего разговора и уже за обедом постарался тему снова поднять.

– Что же это за наука, которую открыли людям Святой Пророк и Великий Целитель?

– Это практика сохранения и укрепления здоровья в самых суровых условиях жизни.

– Да это же как раз то, что нам нужно! – обрадовался терпеливый ученик и снова открыл тетрадь.

– Ответь-ка мне, пожалуйста, какое средство в медицине является *самым эффективным,* с точки зрения *профилактики и поддержания здоровья?*

– А что, есть такое, что намного лучше всех? – моя заинтересованность в ответе была понятной. Хазрат Юсуф хитро посмотрел на меня и начал говорить, медленно подбирая слова.

– На одну чашу весов кладешь его, а на другую все средства предупреждения болезней….

– …И оно, конечно, перевешивает! Так получается? – не утерпел я.

– Точно! Ай, молодец доктор! Догадался, ну и что же это? – имам улыбался, но не спешил делиться секретом.

– Какая-нибудь очень сильная трава типа женьшеня, или что-то вроде мумие, или каменного масла… – начал извлекать обрывки знаний из памяти похваленный врач. Но хозяин только качал головой, отметая мои варианты. Наконец поток идей иссяк, и милостивый Юсуф-ака открыл тайну. Закрыв глаза, он процитировал Коран сначала на арабском, а потом перевел.

– В Святом Коране Всевышний Господь говорит:

«Все дела сына Адамова – для него (то есть для самого человека), кроме поста.

Пост же творится ради Меня (Бога), и дам Я за это

награду по Своему усмотрению».

У имама был очень красивый голос, и читал он текст нараспев так, что все замирали, заслушавшись. Казалось, будто не человек произносит слова, а какое-то неземное существо приносит людям эти прекрасные звуки. Я даже закрыл глаза, чтобы подольше побыть в состоянии гармонии. Никаких лишних звуков, даже никаких музыкальных инструментов, только одинокий голос человека. Пустыня, ты и Всемогущий, который слушает твое обращение и отвечает. Между вами никого, и вокруг бесконечный покой.

«Воззовет ко Мне – и услышу его», – поется в Псалме царя Давида.

Я сильно расчувствовался, даже слезы навернулись.

Но принесли плов, и мы быстро перешли к трапезе. В этот день гость из столицы учился вкушать плов руками, как положено, из одной большой общей тарелки.

– Значит, вы рекомендуете брать пищу руками, – начал я застольную беседу, чтобы скрыть неловкие движения ладоней, заполненных продуктом.

– Ну, не всякую, а вот плов, конечно – это же огромное удовольствие. Вспомните, от какой пищи вы получали большую радость в детстве: съеденной при помощи ложки или взятой руками. Да она и на вкус другая, можете сами сравнить.

– А как же стерильность, чистота? – продолжал беседу доктор, безуспешно пытаясь захватить порцию побольше. Я начинал злиться на себя, так как соседи по столу действовали гораздо успешнее меня. Вкусная еда таяла буквально на глазах, запахи затуманивали разум.

– Вы же моете руки перед едой, – отвечал имам, с улыбкой наблюдая за моими тщетными попытками пообедать.

Горячий рис выпадал из непослушных пальцев, капли жира достигли локтей. Рука никак не попадала в разинутый до максимального размера рот. Передо мной катастрофически быстро росла гора салфеток. А плова на блюде становилось все меньше – ведь другие гости не теряли время на разговоры. В животе урчало, и стало понятным, куда направлять разговор.

– Значит, вы говорите: «пост». Так что же выходит, голодание – лучший из методов поддержания здоровья! – затараторил врач, позабыв о приличиях и набивая в этот самый момент полный рот вкуснейшего риса и мяса. Наконец-то получилось!

Пока я жевал, учтивый Юсуф-ака выдерживал паузу. Наконец, убедившись, что угощение проглочено, а на блестящем от жира лице гостя засияла блаженная улыбка, слегка украшенная прилипшим к щекам рисом и морковкой, суфий высказался

коротко.

– Не совсем.

– Вы же сами только что это утверждали, – удивился и даже слегка возмутился я. – Получается, что все усилия фармацевтов и медиков могут быть заменены простым отказом от пищи! – закончил фразу доктор, очень ловко собирая остатки риса и жира с краев тарелки и своего счастливого лица.

Хозяин переглянулся с Учителем, и они кивком одобрили уровень моего мастерства еды руками.

– Свой парень! – сказал Али Баба, показав на меня. Я поднял брови как можно выше, показывая недоумение, потому что другие части лица были заняты жеванием. А Учитель пояснил, что до сих пор в Центральной Азии в кругу близких людей принято кушать из одного блюда, называемого «товок». И поэтому такое сообщество называется буквально «Люди одного блюда» или «хамтовок». То есть – «свои ребята»!

Я кивнул в знак стать своим, приобщившись к их компании. В этот момент Юсуф-ака протянул мне пиалу с чаем и, поклонившись, продолжил прерванную беседу:

– Пост, дорогой мой друг, – это не голодание.

Во-первых – это древнейший из известных методов естественного исцеления и внутреннего очищения. Животные, кстати, сразу начинают отказываться от пищи, если чувствуют себя нездоровыми. Они следуют Законам Природы и не спорят с ними.

Формы поста варьируются от воздержания от определенных продуктов до полного отказа от всякой пищи на длительный период времени.

– Знаете, Юсуф-ака, многим людям, которые никогда не постились, сама эта идея кажется странной и опасной для здоровья, – заговорил я, с усилием проглатывая последнюю порцию плова.

– Тут есть часть истинных опасений. Для правильного поста нужно соблюдать время и место, учитывать фазы Луны и другие факторы. Неправильно проводимый пост может существенно подорвать здоровье. И все-таки, пост – это отражение естественного образа жизни, и польза от него не ограничивается только поддержанием тела в хорошей форме.

Далее, во-вторых: приступать к посту нужно, начиная с понимания его значения и цели. Думать только о еде не правильно.

Суфии имеют огромный опыт этого духовного, именно духовного, действия. Не случайно же во всех Святых Книгах всех религий очень много внимания уделяется постам.

«О те, которые уверовали! Предписан вам пост, так же, как он был предписан тем, кто был до вас».

Человек же чрезмерно привязан к материальным благам и подвержен страстям, безмерно любит комфорт. Это и становится причиной большинства болезней. Поэтому механизм, который включает пост, – это усмирение и преодоление низших желаний. Если людям это удается, они живут в согласии с Природой и Творцом и даже совершают духовный труд.

«А кто трепетал от присутствия Господа своего и удерживал душу от страстей, то, поистине, рай – это место, где будет он».

– Выходит, назначение поста – это, прежде всего, нравственность, способность к самоконтролю, духовное развитие? А не «похудеть к лету ради пляжа и красивого платья»?

– Поэтому лучше всего держать пост вместе с той религиозной традицией, которой привержен человек. И, конечно, совершенно необходимо вместе с ограничением в пище придерживаться определенных правил поведения, которые мы называем высоконравственными. Для того чтобы поддерживать свою духовность, постящемуся надо побольше читать Святые Книги, не употреблять алкоголь и табак, следить за своей речью, помогать нуждающимся.

– Я недавно прочитал в одном христианском напутствии постящимся:

«Воздерживайтесь во все дни поста от неправедных действий рук, ног, глаз и других органов тела. Ограждайте себя от любого распутного зрелища, бесполезной болтовни, неправды, злословия, непристойностей и лицемерия. Старайтесь даже не слушать недостойные речи из уст других».

– Вот видишь, Олег-джан, – ***это духовные цели, к которым человек идет через дисциплину тела.***

– И все-таки расскажите о лечении в пост, – не унимался сытый ученик целителя.

– Вернее, о самовосстановлении организма. Конечно, нельзя отрицать факт оздоровительного действия поста.

Болезни часто имеют почву в неполной переработке пищи на разных участках желудочно-кишечного тракта. Во время поста обычная нагрузка на систему пищеварения сильно снижается или вообще прекращается. Значит тело может использовать освободившиеся силы для самоочищения и ремонта.

– То есть фактически само исправляет вред, нанесенный неправильным питанием.

– И в этом случае тело ведет себя совершенно определенным

образом.

Первое, что оно делает, – генерирует большой объем внутреннего тепла, даже порой вызывая лихорадочное состояние. Это особое животворное тепло ускоренно перерабатывает все вещества, которые не нужны организму, независимо от их природы. Организм переваривает их до тех пор, пока они смогут быть выведены из тела естественным путем. Их удаление может быть совершено одним из пяти способов, которые называются ***«пять кризисов исцеления»:***

– ***выделения и даже кровотечение из носа и рта,***
– ***рвота,***
– ***диарея,***
– ***потение,***
– ***мочеиспускание.***

В кризис исцеления из организма выходит избыточное количество токсинов и всевозможных побочных продуктов, загрязняющих организм.

– Да, известно, что и при лечебном голодании тоже на третий день моча становится темной, при потении появляется резкий запах, могут начаться головные боли. Это очень часто пугает людей, и они отказываются от голодания и поста.

– Мы постоянно отмечаем, что процессы выделения в пост – это не то же самое, что в обычное время. Например, количество мочи иногда резко возрастает, и человек посещает туалет до нескольких раз в час.

– Западные врачи склонны видеть в этих явлениях признаки заболевания, а оказывается – органы просто «выметают сор из избы». Оказывается, останавливая кризисы исцеления, мы не даем возможности телу освободить себя.

– Понимаешь, хотя бы один из видов кризиса обязательно появится на третий или четвертый день поста. Многие люди, не желающие терпеть ни малейшего дискомфорта, спешат прибегнуть к различным химическим препаратам и обрывают очистительную деятельность организма в самый ее разгар.

– Порой это связано с необходимостью выхода на работу и другими обстоятельствами…

– Конечно, но надо понимать, что неочищенные органы накапливают новую порцию токсических веществ. А это может привести к ослаблению функции тела или даже остановке деятельности органа.

– Тогда потребуется уже значительно больше усилий для выздоровления.

– Истинно так. Что еще можно отметить? Есть такой эффект: чем чище организм, тем легче проходят кризисы исцеления,

иногда вообще незаметно.

Практика 17. ВИДЫ ЖИВОТА

А мы продолжаем двигаться по дороге здоровья и красоты. Возьмем тетрадь и занесем туда результаты следующих тестов.

Сейчас нам надо узнать, какие запасы и ресурсы заложены внутри организма в виде жировых тканей. Ведь они, эти ткани, оказывается, бывают разные, и регулировать их объем тоже нужно по-разному.

Итак, встаньте ровно, напрягите живот, будто тужитесь в туалете. Захватите рукой тот слой кожи, который сможете, сбоку и чуть ниже пупка (потом еще попробуйте это же сделать с боков на том же уровне). Толщина этого слоя в норме должна быть не более 2 см. Если так – то ставьте в тетради «нолик». Если нет – напишите, сколько в сантиметрах. Это только один вид запасов – подкожный жир.

Этот вид отложений устраняется лучше всего применением нашей системы питания вместе с регулярным антицеллюлитным массажем, который делают вручную или банкой, покрыв предварительно проблемные зоны специальным гелем или медом. Процедура болезненная, но эффективная. И еще однажды пройдя через боль, человек не стремится повторить ощущения.

Теперь ляжте на спину, слегка согните ноги, а руками упритесь в бока пониже ребер. Теперь сожмите боковые поверхности живота так, чтобы ладони прикоснулись к нижним ребрам, и посмотрите на живот. Если его передняя поверхность, то есть верхняя граница (та, где пупок), ниже грудной клетки – хорошо, еще один «нолик» в тетрадь. Если ровно или выше значит, второй вид запасов тоже есть – избыточный **внутренний жир, окружающий органы пищеварения, и избыточные продукты пищеварения, заполняющие желудок и кишечник.**

Замерьте по высоте в сантиметрах, на сколько вы отошли от идеала.

Осталось совсем чуть-чуть. Встаньте боком перед зеркалом, обнажившись по пояс. Теперь спокойно наклонитесь вперед до горизонтального положения. Посмотрите на свое отражение. Если линия живота и грудной клетки продолжают друг друга по прямой – это плюс. Если живот отвисает ниже в виде мешка – это третий вид залежей в вашем хранилище. Не забудьте написать, сколько сантиметров в самом объемном участке. Так мы определяем растянутые, деформированные органы – чрезмерно **увеличенный объем желудка и кишечника.**

Чтобы убрать эту проблему, надо кроме правильного питания очистить кишечник и больше не набивать его. Регулярно выполнять формы «Голодный волк», «Мять глину», «Тесто» и

«Лодочку».

Ну, еще немного. Лежа на спине, вытяните ноги и эти самые прямые ноги поднимите на угол около 20 градусов, то есть на 25–30 см над поверхностью лежанки. Слегка поднимите голову и посмотрите на живот. Если от напряжения мышц ваш «пузик» поднялся пузырем, особенно по средней линии, – это проявился растянутый желудок. В норме его нижний край должен лежать в области на 4 пальца (положенных поперек) ниже мечевидного отростка (или на 6 пальцев ниже стыка ребер, если такого отростка у вас нет).

А теперь посмотрите, где проходит нижняя линия вашего пузыря, и убедитесь, что желудок опущен и растянут. Это по-научному гастроптоз и именно отсюда и гастрит, и язва, и выпадающие зубы, и даже запах и отрыжка. Запишите разницу в сантиметрах.

Подтверждающий тест. Если тонкий кишечник в здоровом состоянии – не растянут и без избытка жира и отходов, то мы можем лежа на спине накрыть его ладонью с раскрытыми пальцами прямо от косых мышц справа до них же слева.

Итак: подкожный и внутренний жир, а также растянутый и постоянно заполненный, сами знаете чем, кишечник и желудок, плюс слабые мышцы брюшного пресса – это четыре врага нашего красивого живота и талии, да и всех органов внутри.

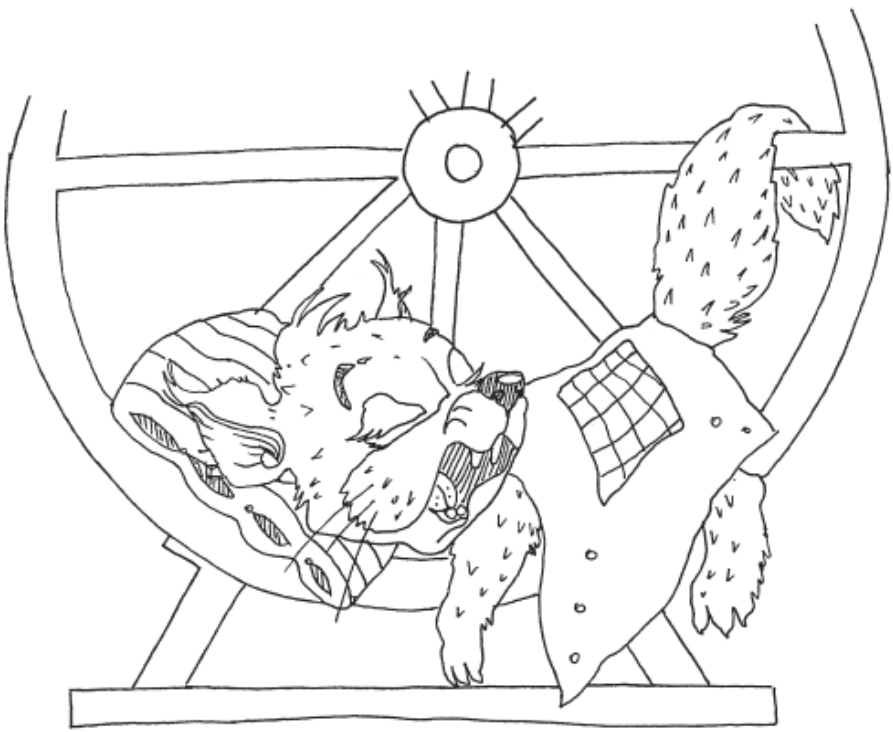
Чтобы набрать мощь в области пресса, лучше всего помогает подъем верхней части тела из положения лежа на спине. Чтобы изменение режима питания не вызывало запоров, пока уменьшается объем кишечника, делайте движения в виде шагов или бега с высоким подниманием бедра.

Раз запасы есть – значит, вы об этом своевременно позаботились. А теперь подумаем: надо ли нам это? Жир и забитые кишки представляют собой склад постоянно портящейся пищи. Тогда получается, что мы ходим, сидим, лежим весь день и ночь с рюкзаком еды, который к тому же все время требует для обслуживания энергию, кислород и воду. Где же он берет эти ценнейшие вещества? Да просто постоянно отбирает их у нашего организма. Во – «паразит»!

4.2. Кто хорошей пище рад, получает Акхлаат

«Чтобы слова не расходились с делом, надо молчать и стараться ничего не делать».

Из крылатых фраз Премудрого пескаря.



«Даже белке в колесе нужен отдых!» **О том, как пища кормит организм**

– В общем, все имеет момент созревания, и пища тоже. Каждый кулинар знает, сколько надо нагревать и в какой момент остановить процесс, чтобы блюдо имело максимальный насыщенный вкус.

Есть персидское слово «пахта», означающее приготовление пищи. Это же слово означает, что продукт готов к употреблению. Все имеет момент зрелости. Мы легко отличаем зрелые фрукты от неспелых.

Люди готовят пищу, а затем внутренние органы снова «готовят» ее, пока она не созреет для того, чтобы разделиться на составляющие питательные элементы, которые смогут быть перенесены кровью и усвоены клетками. Одним словом: что-либо может быть усвоено только в случае, если это переработано и приготовлено, то есть СОЗРЕЛО.

Переработка пищи в организме происходит в несколько этапов.

Для того чтобы понять, какой этап проходит пища, надо заметить место, где она задерживается в своем движении от входа до выхода.

Первая остановка – рот, жевание, вторая – желудок – обработка кислотой и соками, третья – тонкий кишечник, здесь почти щелочь, есть желчь и ферменты, толстый кишечник – окончательная обработка и отбор жидкости.

В восточной медицине есть понятие внутреннего тепла или жара. Так вот, работа ферментов начинается уже во рту. При этом вырабатывается жар, но его количество незначительно. Тепло выделяет даже процесс трения пищи о зубы.

После проглатывания пища попадает в желудок. Тут ее приготовление продолжается в жаре и кислоте.

Каждый из этапов переработки изменяет состояние или, как мы говорим, природу пищи.

– Значит, если человек плохо пережевал пищу или у него низкая кислотность его процесс готовки неполноценен с самого начала?

– Естественно, и отсюда вытекают две рекомендации:

– хорошо пережевывайте пищу, особенно незнакомую – это позволит желудку подготовить необходимый набор ферментов, ведь в слюне содержится хлор CL, необходимый для кислоты в желудке, которая имеет формулу H-CL;

– чтобы ваше питание было полноценным, зубы во рту должны быть все. Ведь каждый зуб решает свою задачу и связан с определенным видом пищи и органом. Если зубы потеряны – вставьте на их место искусственные.

После пищеварения в желудке еда, превращенная в массу под названием «химус», отправляется в путешествие по тонкому кишечнику. И вот она достигает печени.

Начиная с этого момента, восточная и западная медицина видят процесс пищеварения по-разному.

Западная медицина пытается идентифицировать все питательные вещества, витамины, калории, протеины и так далее. А восточная медицина считает эти усилия бесполезными. Дело в том, что каждая клетка печени выделяет сотни ферментов. Это,

кстати, признают и на западе. Теперь даже знают функции приблизительно двадцати из них. А на самом деле существуют миллионы ферментов. Поэтому печень для западного подхода остается загадкой.

Восточная медицина предлагает простой подход, который дает нам принципы выбора пищи для поддержания здоровья. Этот взгляд разделяли все древние школы целительства и медицины: китайская, аюрведическая, арабская, еврейская, гиппократова, галенова. Иными словами все медицинские системы мира на протяжении столетий успешно использовали это воззрение. Исключение составляет только современная западная химическая медицина.

– Я что-то слышал в институте по истории медицины, но мы всегда воспринимали эти взгляды как примитивные и устаревшие. Извините меня, Юсуф-ака.

– Теперь ты сам, Олег-джан, пришел к тому, чтобы понять древних врачевателей. Они были мудрейшими людьми своего времени, а человеческое тело со времен Хуато или Галена совсем не изменилось.

Итак, речь идет о ключе к здоровью – надо понять концепцию о четырех субстанциях тела и о нагревающем и охлаждающем действии продуктов питания.

Четыре субстанции тела человека вырабатываются печенью как одно из веществ процесса пищеварения. Эти субстанции суфии называют Акхла-ат, они образуются расщеплением пищи на все более маленькие по структуре питательные вещества и отходы.

Дальнейшая судьба каждой из них своя, они характеризуются по свойствам холода – жара, влажности – сухости. Вот их суть:

кровяная субстанция – горячая и влажная,

флегматическая – холодная и влажная,

желчная – горячая и сухая,

меланхолическая – холодная и сухая.

Все субстанции текут по определенной траектории и выполняют свои функции в организме. Если их течение нарушить – возникает недомогание, потом болезнь.

– Значит, лечение сводится к приведению субстанции в равновесие, и все.

– Ну, это не так просто. Так в печени и происходит четыре стадии пищеварения.

На первой из химуса выбираются лучшие питательные вещества и уносятся к сердцу и системе крови. На второй, флегматической – при нормальном пищеварении образуются необходимые организму слизь, слюна, желудочные и кишечные

соки. При нарушениях эти вещества или в избытке, или плохого качества.

Третья стадия пищеварения печени – желчная. Здесь вырабатывается чистая желчь, которая идет в кишечник и влияет на многие процессы в организме. Если эта стадия нарушена, то качество желчи плохое, а это приводит к различным нарушениям, от паразитов до желчекаменной болезни.

И, наконец, четвертая стадия, из которой получается меланхолическая субстанция. Она проходит через селезенку и попадает в кровь и смешивается с другими жидкостями организма.

– Вроде бы все просто: узнал, какая субстанция нарушена – ее и регулируй при помощи еды.

– Для этого существует специальная система разделения продуктов питания на холодные и горячие.

– Это совпадает с делением продуктов по свойствам Инь и Ян?

– Вообще-то это целостная медицинская система, называемая «Тибб».

Добавим в твою систему Инь и Ян еще градацию в четыре ступени силы. Скажем так.

Первый уровень – влияет на метаболизм неощутимо для ваших чувств. Это очень мягкое воздействие.

Второй уровень – вызывают заметную реакцию тела. Если речь идет о Янских качествах, то это раскрытие пор, стимулирование работы кишечника, небольшое нагревание тела и потение. Инь, соответственно, наоборот.

Третьей стадии соответствует такое воздействие продуктов на организм, которое преодолевает любое его сопротивление. Это продукты, используемые человеком как медицинские препараты. Например, сильные слабительные, желчегонные, мочегонные, рвотные.

Четвертая степень Ян или Инь – это вещества, вызывающие остановку деятельности органа и организма в целом. Это яды, используемые в микродозах для лечения и под наблюдением врача.

По этому же принципу можно характеризовать любые природные явления, от погоды до болезней.

Ян – напряжение, высокая температура, внешняя сторона, твердость, свет, сконцентрированность качеств, возвышенность, вытекание, пряный, соленый и горький вкус, мужские качества. Инь – мягкость, расслабленность, внутренняя сторона, внутренность, втекание, низина, темнота, скрытость, таинственность, раздробленность,

чувствительность, женские качества, сладкий, кислый и свежий вкус.

Когда известны условия, вы подбираете продукты, подходящие под климат, местность, существующие проблемы здоровья.

– Давайте-ка, я попробую подобрать еду под вашу местность и ваше лето, – отважился на экзамен студент-целитель.

Тут к нам подсел Али Баба и вступил в разговор на правах тренера.

– Предлагаю следующие исходные условия. Итак, внешние факторы: воздух сухой и жаркий, тридцать градусов, плюс горная местность добавляет силы всем факторам. Фазу ночного светила возьмем большую стареющую Луну в созвездии Льва. Время дня вечернее. Проблемы здоровья – отечность ног.

– Значит так. Чтобы еда пошла на пользу, она должна защищать нас от климатических воздействий. Значит против сухости – ставим влажность, против жара – прохладу.

Думаю, что это может быть пока овощной суп, типа окрошки на квасе или сыворотке…

– Но тут надо учитывать Луну, – подзадорил меня Наставник.

– Она большая и стареющая. Значит, поможет нам освободить органы от избытков жидкости.

– Добавим характер созвездия Лев, действующего через Луну, а значит – через чувства. В эмоциональном плане – это кошка, которая любит приятные вещи, а неприятные может и лапой прихлопнуть, – весело вступил в процесс придумывания ужина имам.

– Значит, чуть-чуть сметаны добавим в окрошку и немного мяса самыми мелкими кусочками, немного пряностей для пищеварения и мочевыделения. Наша еда не должна быть сильно перченой и соленой. Хлеб берем мягкий черный или теплый лаваш с кунжутным семенем, со слегка прижаренными краями. Вроде все!

– Получилось! – оба моих Наставника даже обнялись на радостях.

Юсуф-ака пожал мне руку, потряс ее как следует и добавил словами.

– Вот так и я, и другие суфийские мастера, хорошо осведомленные об этой системе, помогают людям исцеляться, просто предлагая им определенное питание.

И пусть врачи и физиологи классифицируют болезни, открывают все новые виды бактерий и вирусов. Мы же знаем, что ***всем врагам здоровья противостоит энергия, жизненная сила, которая у нас называется «нафас».***

Мы можем также понять, что ***самое главное – убрать препятствия для распространения в теле этой жизненной силы.***

…

НАБОР ВЕСА И ХУДЕНИЕ

Это опять я. Теперь нам необходимо, пока мы в возвышенном состоянии сознания, представить себе наш идеал, то есть себя совершенного. Конечно, может быть сложновато, при теперешнем положении дел. Но… эта дорожка уже тысячи раз пройдена до вас, поэтому, не смущаясь, делаем следующее.

Покупаем глянцевый журнал с изображением человека по внешности и по типу сложения похожего на вас, но идеального по форме. Далее берем вашу фотографию, подходящую по размеру, и вырезаем из нее лицо. Его приклеиваем на журнальный образец. Получилась наша цель – совершенная фигура. Теперь ставим дату достижения из расчета, если худеть по 200 г в день. (Если набирать мышечную массу – 50 г за тот же период.) Не пугайтесь больших сроков. Сам процесс движения к цели будет приносить вам ежедневную радость.

Да, чуть не забыл! Самое главное – прикрепить этот фотомонтаж в то место, где вы чаще всего бываете, например, над обеденным столом. Все понятно? Да вы не волнуйтесь: все у вас получится! Или даже больше, чем «Все».

Практика 18. ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ОРГАНЫ

Особенно если вы будете тренировать энергетическую прокачку органов. Эта несложная практическая методика даст очень сильный и быстрый результат в виде роста показателей здоровья органов.

Итак, займемся образным дыханием.

1. Сядем спокойно, подышим носом и успокоимся. Дыхание свободное, расслабленное.

2. Немного понаблюдаем, как воздух втекает в наши ноздри на вдохе, слегка охлаждая их. А также, как он вытекает из ноздрей, слегка нагревая их. Этот процесс наблюдается нами приблизительно 10 циклов.

3. Постараемся выдохи делать подлиннее и в конце выдоха расслабляться глубже.

4. Представляем себе орган, который хотим энергетически прокачать. Можно положить руку на место его расположения.

5. Теперь ДЫШИМ ЧЕРЕЗ ЭТОТ ОРГАН БУКВАЛЬНО ИМ! И наблюдаем, как на вдохе он слегка охлаждается от пробегающего по нему прохладному воздуху, а на выдохе нагревается.

6. Знайте, что все органы и даже клеточные структуры окутаны сетью кровеносных сосудов, от крупных до самых тонких, размером с одну пятидесятую диаметра волоса. Когда ваш мозг дает сигнал ВДОХ В ОРГАНЕ – все сосуды там слегка сжимаются. Когда даете команду ВЫДОХ – расширяются.

7. Таким образом происходит прокачивание большого объема крови, вместе с питанием и кислородом, через клетки органа. Таким образом получается этот сильный оздоравливающий эффект исцеляющего дыхания через орган.

Внимание: метод очень сильно воздействует на внутреннее пространство и может вызвать повышение давления или выход камней из почек или желчного пузыря. Поэтому желательно предварительно по возможности очистить организм перед занятиями.

4.3. Охота на охотника

«Командование нашей военной части приглашает всех желающих… сходить в атаку».

Из пособия «101 способ набрать призывников» (пособие для военкоматов).

«Приобретайте часы с кукушкой – ходят точно и громко!»

Пришел день расставания – ведь все встречи рано или поздно заканчиваются, чтобы дать возможность свершиться новым. Добрый хозяин Юсуф-ака и вся его семья стали провожать нас домой. Они накормили отъезжающих в дорогу, надавали гору подарков и долго не уходили, все прощались и прощались с нами. Тревожные времена и опасности, прожитые вместе, сблизили нас, сдружили. Так было грустно расставаться, особенно с хозяином.

Ну вот, за воротами подала сигнал «Волга», и мы вышли на улицу. А там! Наверное, все население Эки Елдора с добрыми пожеланиями, подарками. Спасибо им всем! И как хочется, чтобы

люди всегда были так добры друг к другу.

Дядя Мерген – глава киргизской общины, подарил мне большой нож с ручкой из рога оленя. А я отдал ему свой профессиональный компас – охотнику всегда пригодится. После прощальных слов сам собой возник вопрос.

– Что будете делать, если снова начнется дележ собственности?

– Ну, теперь-то мы знаем, как с этим бороться, в самом зародыше остановим. Кстати, глава администрации просил сказать вам «спасибо». Ведь благодаря вам у нас теперь есть план профилактики заболеваний и оздоровления для населения, – мы посмеялись и обнялись. Он обещал написать про жизнь.

Мы ехали медленно по улицам поселка, кое-где еще не полностью убрали завалы. Все люди, видевшие нашу машину, махали руками вслед, а позади нас растянулся почетный эскорт мальчишек на велосипедах. С ними были младшие сыновья хазрата Юсуфа.

Они проводили нас до границы поселка. Здесь старший сын имама дал прощальный гудок и нажал на газ. Эки Елдор быстро исчез из вида.

Потом дядя Мерген прислал письмо с таким приблизительно содержанием.

«Мы теперь живем дружно и стараемся о войне не вспоминать. Но, конечно, приезжали тут из района люди по выборам, по их словам, хотели восстановить историческую справедливость. Но мы им объяснили, что к чему, и они скоро уехали в другие поселки готовить народ к выборам в местные органы власти.

Решили мы в поселке, что больше слушать заезжих не будем – будем сами выбирать своих земляков общим голосованием, и если выбрали – слушаться воли людей. Думается, больших проблем теперь у нас не будет. Все приглашают вас в гости, в мае будет уже клубника и черешня…»

Али Баба, прочитав письмо, улыбнулся.

– Вот так люди оставляют за собой след в виде результатов своих дел. И вся хитрость и злые умыслы всегда становятся видны и понятны людям. И хороший след тоже вспоминается с благодарностью.

И рассказал мне притчу.

…

Однажды к знаменитому

учителю игры на таре – струнном инструменте типа мандалины, пришел юноша. Он был бедно одет, а учитель был богатым человеком. Но опытным взглядом мастер заметил: собранность и целенаправленность ума, красивые длинные пальцы, глаза, полные вдохновения. Он сразу понял, что этот человек может стать лучшим в его школе, даже больше – лучшим музыкантом своего времени.

– У тебя же ничего нет. Что ты готов отдать, чтобы обучиться мастерству игры на таре?

– Я готов выполнить любое ваше желание, – ответил пламенный юноша.

Но у учителя в школе занимался музыкой сын царя, и он тоже был талантлив настолько, что считался лучшим учеником школы.

И мастер рассудил так: «Сын царя победит на состязаниях музыкантов, и Властелин наградит учителя. Потом юноша будет Владыкой всей страны и не забудет своего наставника. А что даст ему победа этого бедняка? Но отпускать юношу на улицу нельзя. Иначе его могут взять в ученики другие мастера».

И тогда он решил сделать жизнь музыканта настолько трудной, что тот забудет о своем призвании.

Мастер взял бедняка в ученики, но в процессе обучения почти не обращал на него внимания, только требовал выполнения работы по хозяйству. Мальчик, чтобы заниматься музыкой, не спал ночами и играл… играл. Поскольку ему не хватало внимания учителя – он улучил момент и обвел углем на стене его тень. Ночью, когда все

спали – он упражнялся перед ней и спрашивал у нее совета. Бедняк даже стал сочинять музыку, которую люди с удовольствием исполняли и сочиняли на его мелодии песни. В городе все больше говорили о новом таланте.

Вскоре и до учителя стали доходить слухи, что юноша достиг поразительных успехов, несмотря на отсутствие всякого руководства.

Учитель пошел в подвал, где жил юноша, и попросил его продемонстрировать свое искусство.

То, что он услышал, поразило его. Музыкант превзошел не только лучшего ученика, но и никто из школы не был в состоянии тягаться с ним. Он превзошел и самого мастера.

Тогда хитрый учитель, чтобы спасти свою репутацию, сказал музыканту:

– Ты овладел искусством игры на таре. Теперь ответь, помнишь ли ты, что сказал, о готовности исполнить любое мое желание?

– Да, мастер, в благодарность за учебу… Но у меня же ничего нет.

– Тогда отдай мне большой палец твоей левой руки, – попросил учитель.

Юноша немедленно отрубил свой палец и отдал наставнику. Конечно, он больше никогда не смог играть на таре, ведь левой рукой надо прижимать струны к ладам, а без большого пальца это невозможно.

Но люди помнят юношу как непревзойденного мастера. Его музыку исполняют, песни поют и в его честь каждый год устраивают состязание музыкантов. А хитрый учитель так и остался в памяти

людей как человек, погубивший талант.

Практика 19

Внутри нашего сознания много темных и вредных для нашей личности моментов. Тут и страхи, и обиды, и гнев – все они отбирают наши силы, даже если мы о них забыли и не чувствуем этого присутствия.

Но и в организме существуют проблемы, которые буквально съедают нас изнутри, пьют нашу кровь и уничтожают иммунитет.

Давайте-ка мы откроем свой ящик, разберемся, что же там внутри. Да-да, я о паразитах. О тех нахлебниках, которые отбирают львиную долю наших питательных веществ прямо из крови, подавляют иммунитет и прячутся во всевозможных уютных местах тела от кишечника до мозга. Можно сдать анализы, но из нашего опыта известно, что эта проблема в большей или меньшей степени коснулась всех! Уж очень хитрый у нас противник.

Но ведь мы тоже соображаем и, раскинув мозгами, приходим к выводу, что есть один общий ключ к решению проблемы:

– все наши сожители пьют кровь хозяина в прямом и переносном смысле;

– они любят грязь, пыль, сладкое и алкоголь;

– им гораздо легче распространяться, если вместе с людьми на одной территории существуют какие-либо животные;

– они ненавидят до смерти пряности, горечи, кислород и чистоту.

Вывод: надо наше тело сделать территорией, свободной от оккупантов. Для этого

1. Всегда держать руки чистыми, особенно зону под ногтями, не грызть ногти и не совать пальцы в рот, нос и глаза – НИКОГДА! Для добычи ископаемых в этих самых местах надо пользоваться специальными чистыми приспособлениями, про которые всякий знает с детства. Это простые устройства – от зубной нити до ватных палочек.

2. Провести очищающие процедуры при помощи специальных препаратов, травяных сборов и пряностей. Можно спросить в аптеке или у специалиста. Лучше всего для начала пропить какой-либо из препаратов, предлагаемых специалистом и купленным в аптеке. Обычно это занимает от одного до десяти дней. После этого от десяти дней до двух недель принимать травяной антигель-минтный сбор, варианты которого тоже сейчас появились в аптеках. Можно этот сбор сделать самому. Туда

необходимо включить по маленькой щепотке размолотых в кофемолке различных сухих пряностей: гвоздики, куркумы, имбиря, корицы, можно добавлять по вкусу еще что-нибудь пахучее, и четыре щепотки цветков полыни, небольшое количество коры дуба.

Интересно, что эту страшно горькую смесь очень приятно употреблять в сухом размолотом виде. Берете маленькую щепотку порошка и кладете на язык. Через секунду во рту горько и свежо, а еще через 3 секунды можно глотать. Так делать три раза в день за полчаса до еды.

3. Когда ведете борьбу, не ешьте сладкого, алкогольного и всего, что на дрожжах (например, белый хлеб, пирожные).

4. Из продуктов особенно обратите внимание на пресноводную рыбу. Ее лучше всего сильно прожаривать, особенно жир под брюшком и возле спинного плавника. Там самая опасность – экология, понимаешь!

5. Делать профилактическое очищение от паразитов не реже 1 раз в три месяца, особенно детям после летних каникул.

6. Регулярно «глистогонить» домашних животных, удалять их шерсть с тех мест, где вы проживаете.

7. И никогда не целовать их, тем более в нос, а после объятий – сразу мыть руки. Помните: норма содержания паразитов у любого самого милого зверька в 18 раз выше, чем у человека. Вылизывая свою шкурку, наши тобики и мурки вместе со слюной оставляют на волосах тех самых паразитов в виде яиц и личинок. Фу гадость! Погладил и в ванну руки с мылом опустил – такова жизнь!

Верным показателем того, что вы правильно все сделали, является резкое повышение ваших жизненных сил и иммунитета. Например, у детей прекращается такая прелесть, как постоянно текущие сопли и «запекушки» на глазах по утрам.

И никаких компромиссов с животными внутри – до свиданья, Гринпис!

4.4. Министру своих собственных внутренних дел

Женщины любят ушами, мужчины глазами.

Вот вам новая позиция:

мужчина смотрит женщине в ухо.

«Петька, ты что ли, извини, сразу не узнал. Вот что с нами жизнь-то делает!» **О степенях ответственности человека перед Природой**

Али Баба вздохнул и продолжил разговор.

– То, о чем написал Мерген-ака – очень радует. И все потому, что построить успешную во всех отношениях жизнь возможно только в условиях мира. Мир нужен не только между соседями, а также внутри себя. Ведь органы и клетки – это разумные создания, и причем с нами одной крови, и вообще – это наши части, от начала до конца.

Но люди не задумываются об этом и воюют с внутренним пространством, сами того не зная.

– Выходит дело, мы уничтожаем сами себя изнутри?

– Да это и понятно.

– Сейчас эта область медицины начала развиваться. Изучаются аутоиммунные процессы, психосоматические дисфункции…

– Ой, стой, подожди! Давай на человеческом языке поговорим!

На самом деле Природа очень щедро одаривает человека. Но много людей живут, не понимая и не выражая благодарности Ей за жизнь и все наши Возможности. А ***отношение человека к окружающему миру в точности соответствует его отношению к своему организму – ведь Природа внешняя и внутренняя Едина.*** Значит, такое здоровье он и будет иметь в конце концов.

Представь себе, что человеческое Сознание получает от Природы тело, в качестве очень сложного и дорогостоящего инструмента.

Обычно в начале жизни наш организм совершенно здоров и полностью пригоден к существованию.

То, что мы называем болезнью, на самом деле – защитная реакция организма на неправильное использование его.

– Так значит, этот инструмент должен использоваться по назначению: нагрузка в пределах допустимого, уход какой положено. Иначе мы не только свою жизнь испортим, но и становимся проблемой для других людей, – поддержал Учителя грамотный доктор.

– Вот возьмем, к примеру, автомобиль. Если за ним не ухаживать, через некоторое время езда на нем станет опасной и для хозяина и для окружающих.

– А какая же будет инструкция по эксплуатации? – вот я опять прихожу к главному, любопытство разгорается, прямо нюх открылся на важную информацию.

– Как и везде, необходимо ***практиковать три вещи: правильное питание, регулярное обслуживание и умеренная нагрузка.***

– А если человек не следует правилам или не знает их? Незнание закона ведь не освобождает… но мы ведь не так воспитывались…

– ***Природа одна на всех, и Законы ее надо узнавать. А уж если посчастливилось узнать, тогда стараться соблюдать их и детям знания передать. Единая Жизнь ведь объективно относится к любому из нас, как хороший судья.***

– Тогда каков же может быть приговор?

– За разные нарушения – разные виды наказания, так же, как и для твоих дорогих автомобилистов. ***Главная цель – обратить внимание владельца тела на его состояние. Заставить его все-таки, несмотря на занятость или лень, проявить заботу о своем теле. А*** еще обезопасить окружающих людей от возможных последствий.

– Ой, уж все так серьезно!

– Давай-ка подумаем, какие преступления против своего тела может совершать человек?

– Неправильное питание, употребление ядов…

– Хорошо, еще?

– Малоподвижный образ жизни, психологические проблемы – стрессы, короче говоря…

– Еще? – строго спросил Наставник. Я пожал плечами. Тогда он продолжил перечислять и сильно волновался при этом. – А, например, несоблюдение правил безопасного поведения, нарушение равновесия противоборствующих сил внутри, нарушение внутренних энергетических и информационных связей, отсутствие полноценного дыхания, отсутствие очистительных процедур.

– Да, вроде бы все это есть, а каков же приговор?

– Наказание, как и в человеческом обществе, ***означает лишение каких-либо прав вашего Я по отношению к телу, ограничение свободы использования его.***

– Интересно, хотя вроде понятно – больное тело полноценно использоваться не может, значит, Природа как бы ограничивает наши возможности.

– Как и у водителей машины. Например, ограничение по скорости, по величине груза, количеству пассажиров и так далее.

– Ну, а человек-то как?

– Самое первое предупреждение можно понять, если ***сначала представить себя абсолютно здоровым, молодым, сильным и в прекрасном настроении.*** Когда утром не просыпаешься, а взлетаешь с постели.

– Такое бывало в юные годы, особенно весной или летом и когда влюблен!

– Точно! Влюбленный не чувствует тела, и даже тяжести земного притяжения как бы не существует для него.

И вот теперь станет понятен первый сигнал о том, что вы регулярно нарушаете Законы Природы по отношению к телу. Это чувствуется как ***лишение ощущения полного здоровья и радости жизни.***

– Видимо, это самые первые нарушения деятельности небольших кровеносных сосудов и нервных окончаний, – сразу начал включаться врач.

– Да, ведь человек – это сосудистая структура, которая составлена из клеток.

– Значит, если я не чувствую себя абсолютно здоровым и могучим и с настроением беда – я получил первое предупреждение или наказание от Единой Жизни. Что же делать?

– Быстренько ***выстраивай систему восстановления сил и действуй. Опираясь на все твои знания о целительстве и законах существования. Помирись с телом, накорми его и так далее.***

Эта стадия самая легкая, и возвращаться с нее в здоровое состояние довольно просто.

А вот дальше, если человек упорствует, ему вернуть здоровье труднее.

Следующее по глубине воздействия указание гласит: ***лишение чувства физического комфорта и потеря цветущего внешнего вида.*** Здесь тело старается настойчиво обратить внимание хозяина на проблемы при помощи различных кожных раздражений, покраснений, зуда, синяков, прыщиков, сосудистой сетки, постоянных зон онемения или блуждающих болей.

– Да, понятно. Ведь здесь негативному влиянию подвергаются уже более глубокие структуры тела.

– Дальше – больше! И не обращающий внимания на сигналы тела человек получает следующий вердикт…

– Подождите-ка, Учитель. Надо мне на примере понять. Так, возьмем, аллергию. Сначала первая ступень – неважно себя чувствую, вторая ступень – сыпь на коже, третья – тогда что?

– Обычно это отеки, затрудненное дыхание. В общем этот уровень звучит так: ***Природа лишает человека возможности выполнять повседневную работу, то есть жить в обычном для себя распорядке дня.*** Вам приходится отлеживаться дома, пропускать важные дела, отменять поездки и так далее.

– На этом уровне люди обычно только и спохватываются.

– Только большинство до конца дело не доводит. Чуть им полегчало – все возвращается на тот же уровень отношений с телом.

– Значит, здесь организм показывает характер, мол: «Ситуация серьезная!» Здесь начинаются воспаления, температура, боль, опухания, затруднение в работе органов и, наверное, растяжения связок и вывихи.

– Хорошо, понимаешь. Тогда идем дальше. Человек – хозяин тела упорно нарушает законы здоровья. Оправдывая себя традициями или занятостью, он заглушает симптомы таблетками.

Жизненная Энергия изо всех сил пытается остановить упорствующего разрушителя собственного тела, и эта степень защиты звучит так: ***человек лишается права самостоятельно, то есть без помощи других, перемещать свое тело и пользоваться силами природы, заложенными в нем.***

– Надо думать, что здесь уже: высоченная температура, обострение сердечных проблем, переломы, кровотечения,

параличи, спазмы, сильные отеки, потеря одного из пяти чувств. Как правило, люди разумные все бросают и стараются здоровье восстановить, хотя бы до третьего уровня.

Вот и Природа думает так же. Но люди иногда настолько упрямы и не хотят видеть выход и, главное, трудиться для достижения результатов. Они начинают винить все вокруг или совсем раскисают.

Тогда приходит следующий указ, который лишает человека права выбора и лишает времени на бездействие. И здесь все еще есть возможность спасения, хотя путь к здоровью будет очень долог и труден.

– Понятно. Такие проблемы как: нарушения формулы крови, опухолевые процессы, язвы, трещины, нарывы, острые воспаления внутри и наружи, потеря жизненных сил, иммунитета, потеря способности думать, нестерпимые боли… Ох, ох! Не дай, Бог, дойти до такого.

И последняя стадия конфликта с собственной Природой – это ***лишение права пользоваться этим телом.*** Здесь проявляются: злокачественные образования, несколько глубоких нарушений одновременно, некрозы, большая кровопотеря, несчастные случаи с глубокими травмами, пессимизм, потеря желания жить.

– Печально, конечно, но это реальное предупреждение нам.

– И заметь, что выход из болезни подразумевает возвращение по этим шести ступеням назад. Все их надо пройти последовательно в обратном порядке с большим или меньшим ощущением в теле.

– Возвращение потерянных прав по отношению к своему телу – верный признак выздоровления!

– И главное: доброжелательное отношение к телу, благодарность Природе, которая создала нас и поддерживает в нас жизнь.

Вот, есть такая притча.

…

В одном царстве был очень умный правитель. И установил он закон, что в самый большой праздник «день Солнца» из городской тюрьмы можно было выпустить одного заключенного.

Вот снова приближался этот великий день.

Специальный надсмотрщик

пришел в тюрьму и у каждого отбывающего наказание спросил, что тот хотел бы передать Верховному судье.

Понятно, что преступники, как всегда, хотели воспользоваться этой возможностью оказаться на свободе. Их жалобам и причитаниям не было конца, но царь никого из них не освободил.

Наконец остались последние два. Один из них, после того как попал в тюрьму, стал вести себя примерно, выполнял все приказания надзирателей и регулярно доносил на тех, кто был с ним в камере. Его назначили заведовать складом с едой для заключенных.

Другой – чистил отхожие места и выносил помои.

Когда надзиратель пришел к первому и заговорил с осужденным, тот стал умолять спросить царя, сколько ему еще торчать в этой вонючей тюрьме, среди грязного сброда. Ведь он выполняет все предписания тюремного начальства, на складе ни одной крошки не пропадает, все учтено. И еще, пожалуйста, узнайте, о чем думает Верховый судья в свободное время.

Второй же сказал: «Я не смею приблизиться к вам из-за грязной и дурно пахнущей одежды, а прошу узнать у царя то же, что и мой товарищ».

Надзиратель пришел к царю с великим почтением и все ему доложил и передал вопросы.

Царь подумал немного и сказал.

– Первому принеси такую весть, что, видимо, очень много лет придется сидеть в тюрьме.

– Почему, владыка? – удивился

тюремщик. – Ведь он выполняет все предписания и старается быть образцовым заключенным, достойным досрочного освобождения.

– Ты сам это увидишь, после того как скажешь ему, что сидеть ему дольше, чем до следующего праздника «день Солнца». А чистильщику помоек объяви мою волю, что он выйдет на свободу только через десять лет.

И еще передай им, что в свободное время я бросаю плоские камешки в пруд, знаешь, так чтобы получались такие блинчики на воде. Я так и в детстве делал, когда играл со сверстниками. Только теперь могу при хорошем броске сделать двадцать пять блинчиков! – сказал царь, явно гордый своими успехами.

– Ты, наш царь, известный своей мудростью, действительно так проводишь свободное время? – спросил удивленный тюремщик.

– Просто передай им, и многое поймешь.

Озадаченный надзиратель поспешил выполнить приказ царя. Первым он передал слова владыки тому, кто заведовал складом.

– Как, даже дольше чем до следующего праздника! Это несмотря на то, что я стараюсь день и ночь. Выполняю все распоряжения начальства. Где же справедливость? Куда смотрит Бог! Я тут еле-еле и один, то день доживаю, за что же мне такое!

– Еще царь велел передать тебе, что в свободное время он бросает плоские камешки, делая блинчики на поверхности пруда, и сейчас он уже их может сделать двадцать пять.

– Не может быть! Все вранье,

что ему – заняться нечем? Нам говорят, будто он день и ночь в заботах о своих подданных. Лучше бы думал, как облегчить жизнь заключенных, особенно тех, которые стараются быть послушными. А здесь никакой пользы! О бедный я несчастный обманутый!
И он, причитая и возмущаясь, ушел на склад выдавать заключенным еду.

Когда надзиратель рассказал второму просителю об ответах царя, тот воскликнул

– Какой молодец наш царь, во всем он добивается мастерства. Он еще лучше, чем я думал. Двадцать пять блинчиков! Никто в моей деревне не мог сделать больше десяти! Наверняка этот результат потребовал упорных занятий, но он все равно добился! Мы все можем гордиться нашим царем!

– Ты что, действительно веришь в это? – спросил надзиратель, внимательно глядя в глаза уборщика.

– Да, – ответил заключенный, – настоящий царь может сделать то, что никто не в состоянии повторить, он обладает особым могуществом. Возможно ли управлять целой страной, быть великим воином и добиться непревзойденных результатов в детской игре! Поистине, наш царь – великий правитель! – сказал он и показал рукой через зарешеченное окно камеры на большой город, который раскинулся до самого горизонта.

– Но он еще передал, что тебе сидеть в этой тюрьме десять лет.

– Ура, какое счастье! – закричал в восторге уборщик и вскочил, подняв руки, – я вообще не достоин

освобождения, потому что в мыслях своих я по прежнему преступник, хотя теперь испытываю от этого стыд.

Ты принес мне удивительную новость – через десять лет я буду свободен и прощен!

Если бы я мог, от всего сердца поблагодарил нашего царя за щедрость и доброту!

И, как только он произнес эти слова, двери темницы распахнулись, и чиновник дворца провозгласил освобождение этого заключенного.

4.5. Все, как есть… и пить

Мы сделаем это, только не раньше, чем попозже.

Продуманный план перехода к более серьезным отношениям.

«Постоянные успехи притупляют бдительность!» **И снова Новый год в моей квартире**

– Вот так все и было – закончил я рассказ.

Гости после недолгого молчания стали наперебой задавать вопросы и делиться впечатлениями между собой. Я в этом гомоне улавливал только обрывки фраз, так как мысленно отчасти был еще в далеких от столицы местах, вместе с чудесными, мудрыми людьми.

– Надо просто есть и пить в меру…

– А я знаю свою меру, но разве ее съешь и выпьешь…

– Надо заняться собой! Сяду в понедельник, все обдумаю…

– Чё, там думать? Вот тебе готовая система, все продумано – бери и делай…

– Совсем не пить? А если хочется иногда, бокал красного вина с хорошим букетом?..

– Хорошо им там на свежем воздухе, на натуральных продуктах…

– Вы дайте четкие инструкции, что за чем делать, какие результаты…

Я успевал только слушать и кивать в ответ, а про себя думал: «Какие же мы все-таки одинаковые, осторожные или слишком ответственные. Всегда сначала вопросы, просьбы и планы. К сожалению, часто на этом все и заканчивается.

Но этот этап обдумывания надо преодолеть – это совершенно нормально в любом деле. И длится он только до того момента, пока Человек не начал ***Действовать, Практиковать, ПРЕОДОЛЕВАТЬ ИМЕННО ТУ ЧАСТЬ ЛЕНИ, КОТОРАЯ МЕШАЕТ ДВИГАТЬ и обслуживать СВОЕ БИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕЛО, все его части снаружи и внутри – это главный ключ!***

НЕДАРОМ ТОЛЬКО ТЕ ЛЮДИ ИСЦЕЛЯЮТСЯ И СТАНОВЯТСЯ УСПЕШНЫМИ, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО ФИЗИЧЕСКИ ТРЕНИРУЮТСЯ. ВЕДЬ ТЕЛО – ЭТО НАШ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕШЕНИЯ МНОЖЕСТВА ВОПРОСОВ В ЭТОМ МИРЕ.

Применяя полученные знания о законах Жизни, каждый из нас начинает быстро преображаться, сначала внутри, потом снаружи, становясь из надоедливого нытика Властелином своего мира, Творцом и Победителем!

Именно так, и никак иначе в нашу жизнь приходит Счастье и Могущество! Тогда, например, обычный парень с немецкой фамилией становится Суперзвездой, «Мистером Вселенная»!

Идя именно этим путем, потерявший обе ноги офицер на инвалидной коляске совершает восхождение на одну из высочайших вершин мира!

А искалеченный и умирающий юноша из далекого узбекского аула, которого привозят домой, чтобы похоронить на родине через месяц, не просто выживает. Он становится обладателем черного пояса по карате и хапкидо, писателем, художником, отцом четверых детей, мультимиллионером, организатором и президентом Института самовосстановления человека, академиком, автором собственной оздоровительной системы, имеющей миллионы последователей во всем мире…

Гости еще тихо беседовали между собой, когда вперед вышла

подруга моей жены, высокая и красивая, которую я в шутку называл Царица.

– Спасибо, Олег, за твой рассказ, за то, что ты приносишь в наши дома знания о человеке и о сохранении здоровья. – Она всегда говорила речи «от лица собравшихся». Так и в этот раз – я поклонился в знак признательности.

– Да что мне «Спасибо». Учителям и Мастерам, что хранят для нас древнюю мудрость, заботятся о нашем прекрасном космическом доме, планете Земля! Спасибо Творцу и Создателю, который дал жизнь и сохраняет каждую частицу Существования от края до края бесконечной Вселенной!

– Здорово сказал, – заговорили гости, и даже некоторые захлопали в ладоши.

В широко распахнутых дверях появилась моя жена в очень красивом платье. Она улыбалась и жестом приглашала в гостиную, показывая на часы. Гости зашумели.

– Ой, мамочка, без пятнадцати двенадцать! Скоро кремлевские куранты известят всех о наступлении Нового года! А мы еще «старый» не проводили!

– Ребята, спасибо вам за внимание к нашей беседе, но, по-моему, самое время бежать к столу. Вы как хотите, а кое-кто проголодался! – я решительно завершил разговор. Шумная и веселая компания ринулась в к столу.

– Ой, сколько всего вкусного!

Вот уже зазвенели фужеры с шампанским. Мы встали, чтобы поблагодарить прошедший год и встретить Новый. Каждый подумал о своем, и на мгновение стало тихо. Взгляды собравшихся устремились к экрану телевизора. Там по первому каналу показывали Красную площадь, над которой шел снег, и Спасскую башню. Стрелки на часах готовы были соединиться в верхней точке.

Через несколько мгновений в этой торжественной обстановке раздались удары курантов на башнях Кремля. И во всей ночной Москве и бескрайних белых от снега просторах России, ее городах и селах миллионы людей произнесли радостный призыв Надежды.

– Прощай старый год, здравствуй Новый!

– А значит…

Вот приходит Новое счастье – берите его. Начинайте строить жизнь своими руками. Пусть вам помогают на этом пути знание и здоровье! Пусть они будут самые лучшие у всех нас!

– УР-Р-РА!!!

Made in Кухня (хорошие рецепты и полезные советы)

Баранина, запеченная в печи (тандыре). «Тандыр-кабоб»

Кроме лепешек и самсы, в тандыре также можно запекать баранину, которая будет именоваться «тандыр-кабоб». Готовится она следующим образом: большие куски баранины весом около двух килограммов маринуются в луке, зернах кинзы и других восточных пряностях, после чего их подвешивают в тандыр на проволочных крюках. Для придания особого вкуса и запаха на тлеющие угли бросают ветки арчи, части которых также втыкают в куски мяса перед их подвешиванием.

При этом под мясо предварительно подставляют объемную посуду для сбора стекающего с него сока. Этот бульон применяется для изготовления вкуснейшего супа – «тандыр-шурва (шурпа)» с добавлением картофеля, репы, моркови, зелени и специй.

В основе способа приготовления тандыр-кабоба в Заамине – баранина и… можжевельник. Лопатки, филе и внутренности молодого барашка, а лучше – ягненка, после разделки нанизывают на деревянные шампуры из ветвей арчи. В тандыре – земляной яме – к тому времени уже тлеют угли от дров из арчи, продолжая источать знаменитый высокотемпературный жар. Повара укладывают шампуры над печью, посыпают мясо солью и специями, потом сверху заваливают толстым слоем свежей можжевеловой хвои и плотно укрывают несколькими слоями толстой материи, напоследок присыпав яму землей.

Через час баранина пропечется насквозь, а заодно пропитается ароматом углей и хвои. От этого мясо и даже бараний жир приобретают исключительную нежность и ни с чем не сравнимый вкус, как воспоминание оставляющий очень приятное «послевкусие» чуть ли не двое суток после трапезы.

Вместе с тандыр-кабобом едят и киргизский хлеб, выпеченный из густого теста с большим количеством сливочного масла, которое раскатывают по дну и стенкам казана, потом казан переворачивают вверх дном и жарят лепешку на открытом огне костра. Лепешка получается вогнутой формы, и в середину этой «хлебной чаши», иногда наливают топленое масло, кладут соль, сахар или пряности, в зависимости от желания едоков.

Запивать трапезу можно кумысом – слабоалкогольным напитком из перебродившего кобыльего молока. Его подают холодным, в специальном сосуде из выдолбленной тыквы, вместо

пробки заткнутым веточкой той же арчи. Но напиться кумысом допьяна заезжему туристу вряд ли удастся. На непривычные желудки европейцев кумыс в больших количествах действует не только как спиртное, но и как слабительное. Зато употребление в умеренных дозах, как известно, рекомендуемое народной медициной от массы недугов и просто для укрепления сил, придает ощущение бодрости, легкости во всем теле, совсем не дурманит голову, а будто бы обостряет зрение, осязание, слух и нюх для восприятия всей благодати окрестной природы.

Суп из фасоли с печеным сельдереем

0,5 корня сельдерея, 100 г тертого пармезана, луковица, морковь, 2 зубчика чеснока, 2 стебля черешкового сельдерея, растительное масло, по 1 баночке консервированной красной и белой фасоли, 400 г очищенных томатов в собственном соку, 600 мл куриного бульона.

В форму для запекания налить немного растительного масла и выложить очищенный и нарезанный тонкими пластинами корневой сельдерей. Посолить, поперчить и запекать в духовом шкафу 20 минут. Затем перевернуть пластины сельдерея на другую сторону, посыпать тертым пармезаном и запекать еще 20 минут.

В это время размять вилкой томаты, вылить в кастрюлю вместе с соком, добавить бульон и поставить варить.

Лук, морковь, стебли черешкового сельдерея, зубчики чеснока мелко порезать и обжарить на растительном масле. Овощи добавить в бульон и варить еще минут десять.

Оба вида фасоли откинуть на дуршлаг, промыть, выложить в кастрюлю. Добавить специи по вкусу и готовить 3 минуты.

Готовый суп разлить по тарелкам, добавить печеный сельдерей и зелень (базилик, укроп или др. по вашему вкусу).

...

Совет

Если вы пропустили момент поднятия пены в супе и она успела опуститься и сделать ваш суп мутным, то еще можно спасти положение. В кипящий бульон резко вливается стакан холодной воды. Тогда муть просто всплывает на поверхность, где ее легко удалить обычным способом.

Филе индейки, фаршированное апельсинами

Апельсин очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной 1 см и удалить косточки.

Филе грудки индейки накрыть пищевой пленкой и отбить в тонкий пласт. Натереть солью и перцем. В центр каждой грудки положить кружок апельсина и свернуть «конвертиком».

Выложить «конвертики» на сковороду с разогретым растительным маслом «швом» вниз. Жарить по 4 минуты с каждой стороны. Накрыть крышкой и тушить еще 2–3 минуты. Подавать с соусом.

Для соуса нарезать кубиками оставшийся апельсин. Выложить в сотейник, добавить сахар, воду, вино и уваривать на среднем огне до загустения.

На 0,5 апельсина понадобится 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка воды, 70 мл красного вина.

Баранина в молоке

800 г баранины для тушения, 2 моркови, корень пастернака, луковица, 3 зубчика чеснока, 2 стакана молока, 2 ч. ложки муки, веточка свежего розмарина, растительное масло для жарения, соль и перец по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, порезать крупными кусками. Разогреть в кастрюле растительное масло и обжарить мясо на среднем огне со всех сторон до образования румяной корочки.

Добавить к мясу нарезанные длинными брусочками морковь и пастернак, нарезанный крупными дольками лук и зубчики чеснока. Приправить солью и перцем и немного обжарить все вместе.

Влить молоко. Добавить розмарин. Когда закипит, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и тушить до готовности мяса.

Готовое мясо, морковь и пастернак переложить в порционные горшочки, накрыть крышками и оставить в теплом месте.

Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Оставшуюся в кастрюле массу протереть через сито, добавить к муке, прогреть до загустения.

Залить этим соусом мясо в горшочках. Прогреть в духовке в течение 10 минут при 200 °С.

Закуска из баклажанов, помидоров и сыра

1 баклажан, 2 помидора, 100 г российского сыра или эмменталя, батон – багет, 2 яйца, зелень укропа и петрушки, зубчик чеснока, растительное масло.

Баклажан и помидоры нарезать кружочками одинаковой толщины. На раскаленной сковороде обжарить в небольшом количестве растительного масла кружки баклажана по 1 минуте с

каждой стороны.

Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Взбить в миске яйца с зеленью и щепоткой соли. Хлеб нарезать кусками толщиной 1 см, обмакнуть в яичную смесь и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки.

На каждый кусочек хлеба положить по кружку помидора, затем кусок сыра, немного измельченного чеснока и кружок баклажана. Сбрызнуть маслом. Запекать в духовке 7 минут при 180 °С. Перед подачей посыпать мелкорубленой зеленью.

...

Совет

Скорее всего, вы заметили, что, когда готовите овощные блюда из кабачков и баклажанов, они впитывают в себя много масла. Чтобы избежать этого, уже нарезанные овощи положить в микроволновую печь на 4–5 минут. При этом, чтобы не потемнели баклажаны, их надо посолить перед процедурой крупной солью.

Делать это удобно в глубокой пластмассовой посуде с крышкой. Складываем в нее кусочки, посыпаем крупной солью, закрываем крышкой и встряхиваем несколько раз вверх-вниз.

Салат из груш с шампиньонами

2 груши, 300 г шампиньонов, 200 г копченого окорока, салат-латук, 2 ст. л. сока лайма, 2 ст. л. оливкового масла, готовая приправа для салатов по вашему вкусу.

Салат вымыть, обсушить и крупно нарвать. Окорок нарезать тонкими ломтиками, а затем полосками. Шампиньоны вымыть и разрезать на 4 части.

Шампиньоны обжарить на оливковом масле до полного выпаривания жидкости. Груши разрезать вдоль крупными дольками (примерно на 8 частей), удалить сердцевину. Добавить груши к грибам и обжаривать еще 2 минуты.

В сок лайма добавить приправу для салата, тщательно перемешать. На листья салата выложить окорок, грибы с грушами

и заправить соусом.

Салат из креветок и авокадо

500 г очищенных вареных креветок, 1 авокадо, 0,5 лайма, 1 большой свежий огурец, зубчик чеснока, свежая зелень мяты и тимьяна, 4 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный и душистый перец.

Авокадо очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Мякоть нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лайма. Огурец нарезать тонкой соломкой. Чеснок измельчить. Зелень мелко нарезать.

Зелень и чеснок смешать с оливковым маслом, солью, перцем.

В салатнице перемешать креветки, авокадо и огурцы. Заправить соусом. Украсить веточкой зелени.

Печенье с хурмой

2 хурмы, 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1,5 ч. л. разрыхлителя, щепотка мускатного ореха.

Хурму разрезать пополам, вынуть ложкой мякоть и удалить косточки. Размять мякоть вилкой.

Муку просеять в миску с разрыхлителем, добавить мускатный орех.

Масло взбить с сахаром и яйцом, добавить пюре из хурмы, перемешать.

Орехи мелко порубить ножом. Соединить с мукой и со смесью масла, сахара и хурмы, перемешать.

Противень накрыть бумагой для выпечки. Тесто выложить в кондитерский мешок и отсадить аккуратными кружками. Выпекать 15 минут при 180 °С.

Салат с грушами

2 большие груши, 200 г черного винограда без косточек, 170 г сыра с голубой плесенью, салат-латук, 4 куска белого хлеба, растительное масло.

Приготовить крутоны.

С хлеба срезать корку, нарезать мякоть аккуратными кубиками со стороной 1 см. 20 г сыра размять вилкой и смешать с 1 ст. л. растительного масла. Добавить хлебные кубики, перемешать. Выложить на противень и подрумянить в разогретой до 180 °С духовке в течение 10–15 минут до золотистой корочки.

Груши разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать тонкими пластинами. Ягоды винограда разрезать пополам. Листья салата крупно нарвать руками. Сыр раскрошить.

В салатницу выложить сначала листья салата, затем – фрукты, сыр и сверху посыпать крутонами.

Салат можно сбрызнуть смесью оливкового масла с соком лимона или приготовить соус: взбить 4 ст. л. сметаны с 2 ст. л. светлого виноградного сока и 1 яйцом в пышную однородную массу.

Курица с виноградом

Курица (весом около 1,5 кг), 2 лимона, 500 г винограда, 1 ст. л. рома, луковица, кусочек свежего имбиря длиной 2 см, пучок тархуна, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль, перец по вкусу.

Курицу разделать на порционные куски. С лимонов теркой снять цедру; из мякоти выжать сок, смешать его с ромом, посолить, поперчить по вкусу. Залить курицу этим маринадом и оставить на 2 часа.

Лук нарезать кубиками. Имбирь натереть на крупной терке. Ягоды винограда разрезать пополам и удалить косточки. Тархун крупно нарвать (несколько веточек оставить для украшения).

Вынуть курицу из маринада. Маринад сохранить. Обжаривать куски курицы на сливочном масле по 4 минуты с каждой стороны. Переложить в кастрюлю. В сковороду, в которой обжаривалась курица, добавить лук, имбирь, лимонную цедру и сахар и готовить, помешивая, 7 минут. Затем добавить виноград, влить оставшийся маринад и готовить еще 3 минуты.

В кастрюлю с курицей добавить соус и тархун и тушить на небольшом огне под крышкой 30 минут. За 5 минут до готовности приправить по вкусу.

Подавать с рисом или тушеными овощами, украсив тархуном.

Инжир с медом

2 апельсина, 100 г меда, 1 ч. л. ванильного сахара, 8 плодов инжира, натуральный йогурт. Для начинки: 30 г очищенных грецких орехов, 1 ст. л. меда, 0,5 ч. л. корицы.

С половины апельсина снять тонкой лентой цедру и нарезать ее соломкой. Из 2 апельсинов выжать сок. Смешать в сотейнике сок, мед, ванильный сахар и цедру. Готовить на медленном огне, пока не растворится мед.

Добавить в сотейник инжир и варить 5 минут. Снять с огня, дать остыть.

Смешать компоненты начинки. Инжир надрезать сверху на 4 части, слегка раскрыть и положить внутрь начинку. Поставить плоды инжира в форму и запекать 2 минуты. Оставшийся сироп уварить до густоты.

Подавать инжир горячим, с сиропом и йогуртом.

Утка, тушенная с белыми грибами

1 утка весом 1–1,5 кг, 250 г белых грибов, 1 ст. л. муки, 100 г сметаны, сливочное масло, оливковое масло, зелень укропа и

петрушки, соль, черный молотый перец.

Белые грибы нарезать небольшими кусочками и обжаривать в сливочном масле 5 минут. Переложить на тарелку.

Утку разрезать вдоль пополам, обсушить и натереть солью и перцем (если утка очень жирная, удалите часть внутреннего жира). Обжарить утку на оливковом масле со всех сторон до образования золотистой корочки. Переложить в утятницу, влить полстакана горячей воды, накрыть крышкой и готовить на среднем огне 20 минут. Добавить белые грибы, перемешать и готовить еще 5 минут.

Обжарить муку с 1 ст. л. сливочного масла, добавить сметану, перемешать. Полить утку этой смесью, закрыть крышкой и тушить до готовности (примерно полчаса). За 5 минут до готовности добавить мелко нарезанную зелень.

Подавать с отварным картофелем и солеными овощами.

Жареная утка с брусничным соусом

Самое простое, что можно сделать с уткой, это запечь ее в духовке. Натрите птицу солью и перцем. Поставьте в духовой шкаф сначала на максимальную температуру, а затем уменьшите огонь и доведите утку до готовности. Главное – поливайте время от времени горячим жиром, чтобы не пересохла.

Еще один способ добиться румяной корочки: ошпарьте утку кипятком, обсушите, натрите водкой, солью, перцем и обмажьте сметаной.

Брусничный соус:

300 г свежей брусники взбить блендером до состояния пюре. Среднего размера луковицу мелко порезать и немного обжарить на растительном масле. Влить 100 мл красного сухого вина и готовить, пока не выпарится алкоголь. Затем соединить с брусникой, перемешать и готовить еще минут десять. Готовый соус протереть через сито, приправить по вкусу солью и перцем.

...

Совет

Если вы хотите, чтобы картофель, лапша, каша при варке приготовились быстрее, бросьте в воду, где варится продукт, немного сливочного или растительного масла. Крышкой закрывать нельзя. Образовавшаяся масляная поверхность создает условия для

быстрого нагрева и не позволяет воде испаряться.

Щи из кислой капусты с репой

В старину эти щи называли «суточные», поскольку они особенно вкусны на следующий день.

На 2 литра воды потребуется 500–700 г говяжьей грудинки, полкило квашеной капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 1 репа, 1 небольшая картофелина, растительное масло для жарения, лавровый лист, соль, перец по вкусу, сметана для заправки.

Грудинку разрубить на куски, залить холодной водой. Добавить туда же очищенные целые 1 луковицу и 1 морковь. Варить часа полтора, не забывая снимать пену. За полчаса до окончания варки бульон посолить. Минут через 10–15 вынуть из бульона луковицу и морковь, положить туда очищенную и порезанную картофелину.

Тем временем нашинковать свежую луковицу, морковь и репу. На сковороде с растительным маслом сначала слегка обжарить лук. Затем добавить морковь и репу. И в последнюю очередь – хорошо отжатую квашеную капусту. Накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности овощей.

Переложить овощи в кастрюлю с бульоном, добавить лавровый лист и перец и варить еще минут 15–20.

Когда щи остынут, их нужно поставить в холодильник. На следующий день щи разогреть и подать со сметаной.

Щи из свежей капусты с копченым окороком

На 2 литра воды потребуется полкило говяжьей грудинки, 100–200 г копченого окорока, 2 луковицы, Морковка, стебель черешкового сельдерея, 2–3 средних картофелины, полкило свежей капусты, 2 помидора, растительное или сливочное масло для жарения, лавровый лист, соль, перец по вкусу, зелень укропа или петрушки, сметана для заправки.

Грудинку разрубить на куски, залить холодной водой. Варить около часа, не забывая снимать пену. Затем посолить, положить в бульон окорок и варить еще полчаса. По окончании варки мясо вынуть, отделить от костей и порезать. При необходимости – бульон процедить.

Пока варится бульон: луковицу мелко нашинковать, капусту, картофель и помидор порезать кубиками, сельдерей – тонкими дольками. Лук слегка обжарить, добавить помидоры, сельдерей и немного потушить. Капусту потушить отдельно (лучше на сливочном масле).

Процеженный бульон довести до кипения, положить в него сначала лук с помидорами и сельдереем, а минут через пять –

капусту, затем нарезанное мясо. Когда закипит, добавить лавровый лист, перец и варить до готовности.

Готовым щам нужно дать настояться не меньше часа. Перед подачей добавить в тарелки мелко нарезанную зелень и сметану.

Салат из квашеной капусты

На 0,5 кг квашеной капусты понадобится 1 среднего размера зеленое яблоко, 100 г клюквы, 7–10 листочков свежей мяты, немного лимонного сока, 2–3 ложки растительного масла, сахар и свежемолотый черный перец по вкусу.

Яблоко натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело. Листики мяты промыть, обсушить и порезать. Соединить квашеную капусту, яблоко, мяту и клюкву, добавить сахар. Хорошо перемешать. Заправить свежемолотым черным перцем и растительным маслом.

Запеченный картофель

На одну порцию нужно взять 2 крупные картофелины, 1 ст. л. молока, 1 яйцо, 50 г тертого сыра чеддер, 1 ст. л. сливочного масла, лук-порей, зубчик чеснока, веточку укропа, соль и перец по вкусу.

Картофель хорошо вымыть, обсушить, завернуть в фольгу. Выложить картофель на противень и запекать минут 50–60 (в зависимости от размера) при 200 °С. Тем временем мелко порезать белую часть лука-порея и обжарить на сливочном масле до мягкости. Отделить яичные желтки от белков.

Когда картофель будет готов, срезать верхушку, выскоблить мякоть из середины, оставив стенки. Мякоть размешать с молоком, луком-пореем, желтками, измельченным чесноком и укропом, 2/3 частями тертого сыра, солью и перцем. Яичные белки взбить в густую пену со щепоткой соли, добавить к картофельной массе.

Наполнить начинкой картофельные формы (излишки уложить сверху горкой). Посыпать оставшимся сыром и запекать в духовом шкафу минут двадцать до образования золотистой корочки.

Кролик в соусе из эстрагона

1 кролик, соль, перец, 2 головки лука-шалота, 2–3 ломтика копченого свиного сала, 50 г сливочного масла, 200 мл сухого белого вина, 4 горошины душистого перца, перо зеленого лука, несколько веточек эстрагона (можно заменить другой зеленью, если эстрагон не нравится), 125 мл сливок.

Кролика разрезать на порционные куски, посолить, поперчить. Нарезать кубиками копченое сало и лук-шалот, припустить в масле, добавить кусочки кролика и жарить до золотистого цвета. Полить белым вином. Добавить специи,

нарезанный зеленый лук и тушить под крышкой, пока ножки не станут мягкими.

Вынуть мясо и держать в тепле. Процедить получившийся соус, немного поварить, приправить сливками.

В качестве гарнира подойдет рис с овощами. На сковороде или в металлической кастрюльке с толстым дном поджарить на оливковом масле нарезанный кубиками репчатый лук. Добавить в него рис и помешивать до прозрачности. Залить кипящим мясным бульоном (на 200 г риса 400 мл бульона), посолить, положить маленький кусочек лаврового листа, 1 гвоздику и варить под крышкой на медленном огне. Жидкость должна полностью впитаться. Тем временем нарезать мелкими кубиками морковь и цуккини и потушить в сливочном масле с мясным бульоном. Следить за тем, чтобы овощи не переварились. Смешать готовые овощи с рисом.

Положить на тарелки кроличьи ножки с рисом и овощами и полить соусом из эстрагона.

Курица по-провансальски

1 курица весом 1,8–2 кг, 2–3 крепких мясистых помидора, 1 большая головка красного лука, 50 г копченого свиного сала, по 1 красному, желтому и зеленому сладкому перцу, 2 зубчика чеснока, 100 г шампиньонов, полстакана красного сухого вина, 1 ст. л. (без горки) сухой прованской зелени (смесь розмарина, базилика, тимьяна, шалфея, перечной мяты, чабера, душицы и майорана), соль, перец по вкусу, оливковое масло для жарения.

Сделать на помидорах крестообразный надрез, ошпарить их кипятком, облить холодной водой и снять кожицу. Разрезать помидоры пополам, удалить зернышки и разрезать еще на 4 части. Духовку разогреть до 180 °С. Нарезать копченое сало кубиками, луковицу – крупными дольками. Перец очистить от семян и нарезать широкими полосками.

Курицу разрезать на порционные куски, натереть солью, перцем и обжарить в оливковом масле со всех сторон. Вынуть мясо. На этой же сковороде поджарить до золотистого цвета лук и кусочки сала. Добавить помидоры, сладкий перец, чеснок и целые шампиньоны, полить красным вином. Затем между овощами разложить кусочки курицы, посыпать прованской зеленью и тушить в духовке в закрытом виде 30 минут.

Подавать на стол с хрустящим белым французским хлебом.

...

Совет

Чтобы вынутые из морозильника рыба или мясо при жарке не исходили водой, не становились водянистыми и не разваливались, делая нам не жарку, а варку в сковородке, нужно достать продукт и положить его размораживаться не на теплый воздух, а в холодильник на любую полку. То есть температурный переход будет более длинным и постепенным. Тогда ваш продукт при приготовлении будет высокого качества. Солить надо в самом конце, а то мясо или рыба будут разваливаться и прилипать ко дну сковородки.

Форель в фольге

(французский рецепт)

Свежая форель, помидоры, репчатый лук, тмин, зеленый базилик, чеснок, укроп, зеленый лук, соль, черный молотый перец.

Удалить из рыбы все кости. На фольгу налить оливковое масло. Филе рыбы посолить, поперчить, уложить на фольгу кожей вниз. Сверху на рыбу уложить порезанные кольцами помидор и репчатый лук, поперчить. Добавить измельченные укроп, чеснок, базилик, зеленый лук и веточку свежего тимьяна (можно заменить сушеным). Сбрызнуть сверху растительным маслом. Тщательно завернуть рыбу в фольгу и запекать в духовке при 180 ˚С 20–30 минут (в зависимости от количества рыбы).

Перец по-итальянски

Этот овощной гарнир подается к запеченному мясу, рубленым котлетам или просто к рассыпчатому рису или макаронам.

0,5 кг репчатого лука очистить и нарезать тонкими полукольцами. 0,5 кг разноцветных стручков сладкого перца, вымытых и очищенных, нарезать соломкой 0,5 см. 0,5 кг мясистых сладких помидоров ошпарить кипятком, обдать холодной водой, очистить от кожицы и разрезать на 4 части. Зубчик чеснока растолочь с солью. В кастрюле разогреть 60 г сливочного масла, положить туда нашинкованный лук и толченый чеснок и обжаривать минут пять. Добавить нарезанный перец, а еще через 10 минут – помидоры. Заправить большой щепоткой сушеных и растертых пальцами листьев камфарного базилика, затем посолить по вкусу. Все вместе тушить еще 10

минут.

Салат по-миланski

Макароны (рожки или спирали) отварить, остудить. Семгу горячего копчения очистить от костей, поломать кусочками (не мелко). Сладкий репчатый лук и зеленое яблоко порезать кубиками. Яблоко сбрызнуть лимонным соком.

Все смешать, добавить паприку и майонез. Выложить на листья салата.

Перец, фаршированный сыром

(панамская кухня)

4 больших сочных стручка зеленого сладкого перца, 200 г сыра (любого, который хорошо плавится), 250 мл сливок, 1 крупная луковица, 3–4 вареных яйца, 1,5 стакана куриного бульона, 2 ст. л. томатной пасты.

Из перца извлечь сердцевины и ошпарить кипятком.

В кастрюлю положить потертый на крупной терке сыр и влить сливки. Кастрюлю поставить на медленный огонь и варить смесь, постоянно помешивая и не доводя до кипения, пока сыр не расплавится. Посолить.

Луковицу мелко нашинковать, припустить в растительном масле до прозрачности. Вареные яйца мелко порубить. Добавить лук и яйца к сырной массе. Когда масса слегка остынет и загустеет, наполнить ею стручки перца.

Соединить томатную пасту с куриным бульоном и залить уложенный в кастрюлю перец. Тушить под крышкой 20–25 минут на медленном огне.

Подавать с рассыпчатым рисом.

Фаршированные кальмары

1 кг кальмаров, 300–400 г шампиньонов, 1 луковица, 250–300 г сыра, 2–3 яйца, зелень укропа, 1 стакан сметаны, 1 стакан майонеза, 1 ст. л. муки, соль и перец по вкусу.

Лучше использовать уже очищенные белые мясистые тушки кальмаров (или тщательно очистить от всех пленок под холодной водой).

Приготовить начинку. Шампиньоны отварить в соленой воде в течение 3–4 минут. Сыр потереть на крупной терке. Вареные яйца порезать кубиками. Укроп мелко порубить.

Порезать кубиками шампиньоны и репчатый лук, обжарить на растительном масле. В горячую смесь добавить сыр, яйца, укроп и перемешать.

Приготовить соус из сметаны, майонеза, муки, соли и перца.

Нафаршировать сырые тушки кальмара (можно заколоть зубочистками). Положить кальмаров в огнеупорную форму, залить соусом и запекать в духовке 30–40 минут при 200–220 °С.

Сочники

2 ст. муки, 1/2 ст. сахарного песка, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 4 ст. л. сметаны, 1/4 ч. л. соли, 1/4 ч. л. соды (выход теста 500 г).

Муку перемешать с содой и просеять. Сметану, яйца, сахар и соль перемешивать до растворения соли и сахара. Предварительно размягченное при комнатной температуре масло сбивать деревянной лопаткой в течение 5–8 минут, постепенно добавляя смесь сметаны с яйцом. Затем добавить муку и очень быстро (20–30 секунд) замесить тесто. Завернуть в пленку, положить в холодильник на 30–40 минут.

Для начинки достаточно жирный однородный творог смешать с яйцом, добавить по вкусу сахар и ваниль. По желанию можно добавить изюм.

Тесто раскатывать слоем в 0,5 см (небольшими порциями на муке). Круглой формой диаметром 7–8 см вырезать лепешки. На одну половинку лепешки положить начинку, накрыть второй половинкой. Не защипывать. Уложить на смазанный жиром противень, смазать яйцом. Печь в духовке при 200 °С.

Пирог из творога с яблоками

500 г творога, 500 г яблок, 100 г сливочного масла, 100 г сахарного песка, 5 яиц, 1/2 ч. л. соды, 200 г муки.

Яблоки вымыть, очистить, вырезать сердцевину, нарезать ровными тонкими дольками. Яичные желтки, творог, масло, сахарный песок соединить и тщательно перемешать. Добавить просеянную муку и соду. Перемешать. Заполнить этой массой смазанную маслом форму, сверху красивыми рядами уложить яблоки, обсыпать их сахарным песком. Взбить в крепкую пену яичные белки с небольшим количеством сахара и выложить сверху на яблоки.

Выпекать в духовке при 200 °С. Готовность проверять сухой деревянной палочкой.

Жареные баклажаны

(сладкий вариант)

Нарезать баклажаны соломкой вдоль волокон шириной около 1 см, положить в глубокую емкость и залить с верхом на полчаса напитком «Фанта» или другой сладкой газированной водой, чтобы при жарке продукт не впитывал в себя масло. Затем отбрасываете в дуршлаг, вода стекает, и кусочки обваливаются в муке грубого помола. Затем обжариваются до румяной корочки (то есть мука станет коричневого цвета). Солить только после жарки, готовый продукт, чтобы он не разваливался! Если хотите, можно употреблять кусочки обжаренных баклажанов, обмакивая в мед.

Жареные баклажаны

(соленый вариант)

Делается так же, как в предыдущем рецепте, только вместо «Фанты» используем пиво.

Яблочный пирог со штрейзелем

Для теста: 250 г муки, 20 г дрожжей, 25 г сахара, 1/4 стакана теплого молока, 125 г масла, 1 яйцо, 1/4 ч.л. соли, 1/2 ч. л. цедры лимона.

Для посыпки штрейзеля: 1–1,2 кг яблок, 200 г муки, 200 г сахара, 150 г масла, 1/2 пакетика ванильного сахара, 1 ст. сливок.

Кроме того: 1 ст. жирных сливок для взбивания, 1 ч. л. молотой корицы, сахар по вкусу.

Просеять муку в большую миску. В центре горки из муки сделать углубление. Дрожжи посыпать щепоткой сахара и развести теплым молоком. Влить их в углубление в муке, размешать. Миску прикрыть чистым кухонным полотенцем, и дать подойти опаре примерно 20 минут. Затем добавить сахар, размягченное масло, яйца, соль и цедру лимона и хорошо замесить руками, пока тесто не станет эластичным и не будет легко отделяться от стенок миски. Потом вынуть тесто, посыпать мукой, положить обратно, закрыть и дать еще раз подойти в течение 40 минут.

Тем временем разогреть духовку до 210 ˚С.

Удалить сердцевину из очищенных яблок и нарезать их тонкими дольками. Смазать маслом противень и раскатать на нем тесто довольно тонким слоем. Сверху на тесто уложить яблоки.

Просеять в миску муку для посыпки, смешать с сахаром, ванильным порошком и маслом. Руками сделать из этой массы крошки и распределить их поверх яблок.

Выпекать 25–30 минут.

Взбить сливки с сахаром и корицей и подать к теплому пирогу.

Малосольная сельдь в маринаде

200 г филе малосольной сельди, 1/2 зеленого яблока, 1 маринованный огурчик, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица (лучше красная), 100 г сметаны, 100 г натурального йогурта, 2 ст. л. лимонного сока, зелень укропа, белый молотый перец.

Нарезать огурчик очень тонкими кружочками, а луковицу – очень тонкими кольцами. Половину яблока разрезать сначала на 4 части, удалить сердцевину, а затем порезать поперек тонкими лепесточками. Измельчить веточку укропа.

Смешать сметану, йогурт и лимонный сок и добавить к этой смеси лук, яблоко, огурчик и укроп. Перемешать. Добавить кусочки сельди и перемешать еще раз.

На сервировочное блюдо по краю уложить яйца, нарезанные кружочками (с помощью яйцерезки), а в середину выложить сельдь в маринаде. Украсить веточками укропа.

Картофельный салат

300 г мелкого не разваривающегося картофеля, 1 зеленый перец, 1 красная луковица, стебель сельдерея, майонез, 1/4 ч. л. горчицы, крупномолотый черный перец (лучше смесь из нескольких видов перца).

Картофель очистить и отварить в соленой воде до готовности. Остудить.

Перец и лук нарезать тонкой соломкой, сельдерей и картофель – кружочками. Все соединить.

Для соуса смешать майонез и горчицу. Добавить в салат, перемешать. Сверху посыпать крупномолотым перцем.

Салат из моркови

Вариант 1. Морковь (лучше молодую сладкую) натереть на крупной терке, добавить распаренный изюм, дробленые грецкие орехи и пропущенный через пресс чеснок. Заправить майонезом, смешанным с жирными сливками (чтобы заправка была более жидкой).

Вариант 2. Морковь (лучше молодую сладкую) натереть на крупной терке, добавить распаренный изюм и дробленые грецкие орехи. Для соуса: натереть на мелкой терке небольшой кусочек имбиря (1–2 см), с помощью терки снять цедру с 1/2 лимона и 1/3 апельсина, выжать сок 1/2 лимона и 1/2 апельсина и смешать все это с 11/2 стаканчиками натурального йогурта. Заправить салат. Добавить по вкусу соль и сахар.

Рулетики из копченого лосося

Лосось холодного копчения нарезать тонкими пластинами.

Начинка: лосось горячего копчения измельчить руками. Взбить в густую пену жирные сливки, добавить по вкусу хрен и измельченную зелень укропа. Соединить с лососем горячего копчения и хорошо перемешать.

На каждую пластинку лосося холодного копчения положить ложку начинки, свернуть рулетиком и завязать перышком зеленого лука.

К рулетикам можно подать соус для блюд из морепродуктов.

Настоящий Гализский осьминог

(Casa de Galisia)

Обычно для приготовления выбирают самого свежего, только что пойманного осьминога.

А это неправильно! Он должен быть сначала заморожен. Ведь лед разрывает внутренние волокна, которые очень крепки. Те, кто пробовал раз резать щупальца этого животного, убеждались, что

они очень крепки, разрезать, а тем более разжевать их практически невозможно. А если их варить, в надежде сделать более мягкими, то получишь обратный эффект. Чем дольше варим, тем более упругими они становятся.

Поэтому замороженный осьминог размораживается. Затем продукт просто варится в МЕДНОЙ кастрюле. Если таковой нет, то в обычную посуду кладется небольшой кусочек меди. Это могут быть медные (желтые) монетки или медная проволока, очищенная от изоляции и лака, конечно).

Определить готовность продукта легко: если прокалывается ножом или палочкой свободно – значит готов. Осьминоги имеют свой вкус, его не надо подменять или «закрывать» специями. Поэтому в бульон иногда добавляют только луковицу целиком и целиковую морковку, всего одну, можно немного добавить петрушки. Сам бульон не едят, зато в нем можно готовить несколько порций подряд.

Осьминог достается из кастрюли, остужается под холодной водой. Его щупальца разрезаются поперек на цилиндрические кусочки по 2–3 см кухонными ножницами.

К столу продукт подается на деревянном блюде. Кусочки лежат бугром, вы посыпаете их крупной солью и настоящим оливковым (то есть зеленого цвета) маслом и большим количеством красного острого перца. От этой присыпки само мясо становится красным.

Едят острыми палочками, похожими на зубочистки. На гарнир вареный картофель целиковыми клубнями.

Грибы, фаршированные креветками

На 0,5 кг грибов понадобится примерно 300 г очищенных креветок, 250 г сыра эменталь, лук-шалот, примерно 1/2 ст. л. муки и 200 мл сливок.

Лук мелко порезать и слегка обжарить на сливочном масле вместе с мукой. Влить сливки и хорошо перемешать, чтобы не было комков. Добавить креветки, посолить. Проварить (до загустения).

Шляпки шампиньонов промыть, уложить в смазанную растительным маслом огнеупорную форму, наполнить креветочно-луковой смесью, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при 200 °С до золотистой корочки.

Запеченная треска

Огнеупорную форму выстелить фольгой, смазать растительным маслом.

Филе трески разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, уложить на фольгу.

Раздавить зубчик чеснока, очень мелко порезать кусочек

свежего красного перца чили, добавить 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. тмина, 1 ч. л. лимонного сока. Перемешать и намазать сверху рыбу. Запекать в духовке до полной готовности (минут двадцать).

...

Совет

Перед тем как тушить рыбу или мясо, необходимо обжарить эти продукты, разделенные по кусочкам, в большом количестве растительного масла, лучше оливкового. Рыбу предварительно обвалять в муке для жарки. Это делается для того, чтобы из кусочков мяса или рыбы не выходила влага вместе с соками. Масло должно быть раскаленным, обжариваем до образования румяной корочки.

Лосось, жаренный на решетке

Маринад: натереть на мелкой терке цедру 1 лимона, выжать сок лимона, натереть на мелкой терке цедру половины апельсина, выжать 2–3 ст. л. сока апельсина, добавить мелко нарезанную петрушку, соль, перец, оливковое масло.

Замариновать порционные куски лосося в этом соусе не менее чем на 1 час. Жарить на решетке на углях.

Картофель

Попробуйте добавить в картофельное пюре:

1. Вместо молока – сливки, сливочное масло и выдавленный через пресс чеснок.

2. Молоко + сливочное масло + мускатный орех.

3. Молоко + поджаренный на сливочном масле золотистый лук.

К молодому вымытому и сваренному «в мундире» картофелю можно подать соус.

Растопить в сковородке растительное масло, добавить в него мелкорубленый чеснок и слегка обжарить, не допуская потемнения чеснока. Снять с огня, добавить майонез и кипяток, в соотношении 3:1 (на 3 ст. л. майонеза – 1 ст. л. кипятка). Хорошо взбить. По желанию можно добавить мелкорубленую зелень или крупномолотый черный перец.

Винегрет грибной

На 200 г соленых грибов: 150 г лука и моркови, 150 г свеклы, 200 г картофеля, свежий огурец, 4 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, зелень петрушки.

Нарезать мелкими кубиками соленые грибы, отваренную морковь, картофель, свеклу, репчатый лук и свежий огурец. Все соединить, полить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить по вкусу соль и сахар, украсить измельченной зеленью петрушки.

Свекла, тушенная с черносливом

На 2 крупные свеклы: 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. соуса ткемали, 10–15 шт. сушеного чернослива, растительное масло, соль и сахар по вкусу.

Сырую свеклу варить в течение 10–15 минут, немного остудить и натереть на крупной терке. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Разогреть на сковороде растительное масло, положить лук и обжаривать 3–4 минуты. Затем добавить свеклу, накрыть крышкой и тушить, помешивая, минут двадцать на небольшом огне. Промыть чернослив, разрезать пополам, добавить в свеклу. Заправить соусом ткемали, солью и сахаром по вкусу. Тушить до готовности свеклы.

Можно употреблять в холодном и горячем виде как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к жареному мясу и птице.

Рыба по-фермерски

500 г филе белой нежирной рыбы (например, судака, трески), 2 крупные луковицы, 3 большие моркови, 100 г твердого сыра, 200 г грибов (вешенок, шампиньонов или лесных), растительное масло, майонез или сметана, соль, черный перец.

Нашинковать морковь тонкой соломкой, репчатый лук – полукольцами. Пассеровать на растительном масле 5–7 минут. Разложить на дно порционных сковородок.

Филе рыбы разрезать на порционные куски, посолить, поперчить. Обжарить до полуготовности на растительном масле с двух сторон. Выложить сверху на морковь с луком в порционных сковородках.

Грибы промыть. Если используются шампиньоны, можно их просто залить кипятком и подержать там минут пять. Другие грибы – отварить. Нарезать грибы небольшими кусочками, выложить на рыбу. Кусочки рыбы с грибами полить майонезом или сметаной и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке до готовности рыбы (15–20 минут) при 180–200 ˚С. При подаче на стол украсить свежей зелью.

Овощной шашлык

2 баклажана, 4 помидора, по 2 красных и желтых сладких перца, много зелени (кинза, укроп, петрушка, базилик) по вкусу, 2–3 зубчика чеснока, 2–3 ложки оливкового масла, соль, черный перец.

Все овощи вымыть. У баклажанов и перца удалить плодоножки и разрезать вдоль пополам. Все овощи запечь до готовности на решетке на углях (можно на решетке в духовом шкафу).

У запеченных овощей по возможности удалить шкурку. Нарезать одинаковыми не очень мелкими кубиками (вытекающий сок выливать в миску с нарезанными овощами). Добавить мелко порубленный чеснок, много нарезанной зелени по вашему вкусу, соль, черный молотый перец и несколько ложек оливкового масла.

Брусничный соус к запеченному мясу

На 1 стакан брусники: 1 стакан воды, 2 яблока, сахар (до 1/2 стакана), соль.

Бруснику залить 1–1,5 стакана воды, довести до кипения и варить минут пять. Половину воды слить, добавить соль и сахар (по вкусу) и снова поставить на огонь. Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками. Добавить яблоки к бруснике и варить до готовности яблок. Готовый соус протереть через сито.

Подается к запеченной в духовке одним куском свинине или телятине.

Остаюсь на страже вашего здоровья! Всегда бодр, бдителен и настроен оптимистически!

Послесловие

В одном очень древнем трактате написано, что цель человеческой жизни на земле в получении удовольствий. Только все люди видят удовольствия в разных вещах и действиях.

Друзья мои, пожалуйста, наслаждайтесь, кроме всего прочего и пищей тоже. Слава Богу за все, и еще за то, что он сделал нас всеядными. Это означает одно: для людей открыт огромный список продуктов от ягод до мяса, да еще и множество способов приготовления, и огонь, и вода, и масло… Из всего этого следует, что мы можем предлагать себе ежедневно самый невообразимый спектр вкусов и их сочетаний.

Однако если мы желаем чувствовать всю гамму кулинарного искусства, мы не должны продуктами просто набивать брюхо. Я знаю многих настоящих «гурманов», в том числе и «международного уровня». Они все смакуют предлагаемые блюда в небольших количествах, никогда не объедаются, чтобы не притупились вкусовые ощущения.

Наслаждайтесь поеданием, а также приготовлением – вот уж воистину бесконечное поле для творчества. Только, прошу вас, соблюдайте золотые правила питания и наводите в организме порядок хотя бы иногда. А лучше по индивидуальной схеме и по нашей или другой проверенной системе.

Тогда сама внутренняя Природа будет Благодарить и Благословлять Вас!

Вот и будет вам счастье! Да так много, что захочется друг с другом поделиться! Так делитесь! А сделать это проще всего за дружеским столом, на котором есть место всяким вкусностям! И я там был и… буду еще не раз, вместе с вами, конечно!

Примечания

1

О нем также мои книги «Школа лентяев» и «Аркан для бешеной селедки». – *Прим. авт.*

2

Речь идет о периоде начала 90-х годов XX века.

3

Об этом также написано в книгах «Школа лентяев» и «Аркан для бешеной селедки».

4

Декларация о независимости Кыргызстана была принята 31 августа 1991 года. Внеочередная сессия Верховного совета Республики Кыргызстан приняла постановление «Декларация о государственной независимости Республики Кыргызстан».

Согласно этому историческому акту, Республика Кыргызстан была объявлена независимым, суверенным, демократическим государством.

5

Эритроциты (от греческого erythros – красный и kytos – вместилище, клетка) – безъядерные клетки крови животных и человека, содержащие гемоглобин. Переносят кислород от легких к тканям и двуокись углерода от тканей к органам дыхания. Образуются в костном мозге. В 1 куб. мм крови взрослого человека содержится от 3,9 до 5 млн эритроцитов.

6

Намаз – молитва в исламе. После произнесения формулы исповедания веры, означающего принятие ислама, основной и важнейшей обязанностью для мусульманина является совершение намаза. Совершение намаза является признаком наличия у мусульманина веры в Аллаха и поклонения ему.

Регулярное совершение намаза является самым основополагающим требованием ислама, без которого мусульманин не выполнит даже своей основной обязанности перед Богом и наверняка лишится самого важного и драгоценного в своей жизни – осознания и ощущения своей связи с Творцом.

7

См. описание этих форм выше. Или в книге «Школа лентяев».

8

Это более подробно описано в книге «Аркан для бешеной селедки».

9

Яхши – в переводе с тюркских языков «хорошо», знак одобрения.

10

Суфизм (также тасаввуф: от арабского слова «суф» – шерсть) – мистико-аскетическое течение в исламе, возникшее в рамках суннизма в VIII–IX веках и окончательно сформировавшееся в X–XII веках в самостоятельное религиозно-философское учение. Не представляет собой единого целого, поскольку существует в виде отдельных братств (тарикат).

Суфизм – это путь очищения души (нафс) от скверных качеств и привития похвальных качеств духу (рух). Этот путь мюрид («ищущий», «жаждущий») проходит под руководством муршида («духовного наставника»), уже дошедшего до конца пути и получившего от своего муршида разрешение (иджаза) на наставничество. Такой муршид (суфийский шейх, устаз) является частью цепочки шейхов, которая восходит к Пророку, мир ему и благословение Аллаха. Тот, у которого нет иджаза от своего

шейха на наставление мюридов, не является истинным шейхом и не имеет права обучать желающих суфизму (тассаввуфу, тарикату). Суфизм является живой практикой ислама.

Отличительные особенности

• Проповедь бедности – факр.

• Утверждение призрачности (ашшабах) окружающего мира.

• Отказ от мирского, отшельничество – зухд

• Экстатические обряды (сама) – «танцы дервишей» (кружение с бесчисленным поминанием имени Аллаха – зикр).

• Безмолвная молитва – таффакур.

• Полагание на волю Аллаха – таввакуль.

• Аллегорическое толкование Корана – тавиль.

Ступени пути суфия:

1) шариат – неукоснительное исполнение законов мусульманской религии;

2) сулук – послушничество в роли мюрида при истинном суфийском Наставнике (шейхе, ишане);

3) марифат – познание Бога не умом, а сердцем;

4) хакикат – полное постижение истины.

11

Об этом подробно рассказывается в книге «Школа лентяев» и «Аркан для бешеной селедки».

12

Об этом более подробно смотрите в книге «Школа лентяев».